



ПРОГУЛЯНКИ

В ГПД

Вихователь ГПД

Голянич Н.І.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ПРОГУЛЯНОК У ГПД

ВИМОГИ ДО ПРОГУЛЯНОК

Прогулянка — це педагогічно організована форма активного відпочинку дітей. Вона розв'язує, передусім, завдання відновлення розумової працездатності, а також розширення світогляду дітей, розвитку їх пізнавальних інтересів, формування навичок моральних взаємин.

Прогулянка — це рух за певними маршрутами з метою задоволення потреби організму у русі. Залежно від мети, умов та настрою групи прогулянка може перериватися зупинками для короткочасного, спокійного відпочинку, бути насиченою іграми і розвагами. Обов'язковою вимогою є дотримання встановлених на початку прогулянки правил, згідно з якими діти повинні перебувати в полі зору вихователя.

Під час прогулянки вихователь: розвиває працездатність; організовує пізнавальну діяльність; здійснює спілкування між учнями і вихователем, моральне виховання дітей; навчає узгоджувати свою поведінку із загальноприйнятими формами поведінки.

Умови проведення прогулянки:

- ❑ рухи мають бути різноманітними за формою і характером;
- ❑ фізичні навантаження повинні дозуватися з урахуванням організму, який зростає;
- ❑ заняття мають бути емоційно та фізично насиченими (у першу чергу, шляхом проведення рухливих ігор).

Як узимку, так і у весняно-осінній період шкільний спортивний майданчик — найбільш придатне місце для проведення прогулянки, організації спортивних та рухливих ігор, а також розваг і забав. Крім того, з цією метою можуть бути використані прилеглі ліс, сквери, парки, стадіони та ін.

Прогулянка повинна бути цікавою і змістовною завдяки:

- ❑ різноманітності;
- ❑ урахуванню фізичного навантаження;
- ❑ раціональному чергування видів діяльності.

Саме тому до проведення прогулянки вихователів ГПД необхідно обов'язково ретельно готуватися. Кожна прогулянка має свою мету, зміст та методику проведення. Вона має свої особливості залежно від пори року, погодних умов та особливостей місцевості. Узимку тривалість прогулянки слід скорочувати. Під час прогулянки необхідно постійно стежити за самопочуттям школярів, у жодному разі не допускати стомлення дитини.

Підготовка до прогулянки

1. Визначити вид прогулянки.
2. З'ясувати її мету.
3. Розробити маршрут, ознайомитися з ним.
4. Обрати місце проведення.
5. Визначити витрати часу на прогулянку.
6. Розробити завдання.
7. Окреслити види діяльності учнів.
8. Скласти конспект прогулянки.

Вимоги до організації прогулянки

1. Попередити про прогулянку заздалегідь, щоб одяг і взуття відповідали погоді.
2. Повідомити мету прогулянки.
3. Розповісти про маршрут і завдання.
4. Визначити порядок дотримання маршруту.
5. Призначити відповідальних.
6. Провести інструктаж із техніки безпеки.

Орієнтовна структура прогулянки

1. Організаційний момент, тобто: одягання дітей (вихователь стежить, щоб дитина була одягнена відповідно до сезону); інструктаж про час та мету прогулянки, правила поведінки, розподіл окремих доручень. Інструктаж має бути коротким, чітким, доступним дітям. Таку виховну бесіду-інструктаж

доречно проводити на подвір'ї школи — на постійному місці збирання групи.

2. Рух за наміченим маршрутом, виконання різноманітних завдань, організовані спостереження, бесіда за темою прогулянки, самостійна діяльність школярів. Під час перебування на повітрі вихователь проводить роботу відповідно до плану, стежить за самопочуттям і настроєм дітей.

3. Підбиття підсумків прогулянки на постійному місці збирання групи.

4. Повернення до школи, переодягання дітей, гігієнічні процедури.

ВИДИ ПРОГУЛЯНОК

Існує досить багато видів прогулянок, що дає можливість урізноманітнювати їх проведення протягом усього року. Кожен вид прогулянки обумовлений своєю метою і правилами, які необхідно дотримувати.

Прогулянки в групі продовженого дня можуть мати оздоровчу спрямованість, коли діти виконують певні фізичні вправи, рухи, грають в ігри, та пізнавальну спрямованість, такі прогулянки наближені до екскурсій.

Основні види прогулянок:

- 1) оздоровчо-виховні;
- 2) пізнавально-виховні.

Перша частина назви наголошує на меті прогулянки, що домінує, і визначає її зміст. Друга частина підкреслює керівну роль вихователя, який організовує прогулянки.

До оздоровчо-виховних прогулянок належать: ігрові; спортивні; поставні; темпові; вільні; маршрутні.

Мета прогулянки: задовільнення потреби дітей у русі; позбавлення школярів стомлення; забезпечення вихованцям цікавого відпочинку; розвиток кмітливості, мислення, спостережливості дітей; навчання різних видів ходьби, бігу; ознайомлення з іграми; удосконалення вмінь орієнтування.

Ігрові прогулянки містять елементи пошуку, виконання завдання, змагання. Вони поділяються на: пошукові; слідопитські; цільові; змагальні.

Під час *спортивних прогулянок* діти займаються певним видом спорту (наприклад, футболом), їздять на лижах, відпрацьовують необхідні рухові навички.

Поставні прогулянки, на відміну від ігрових і спортивних, спрямовані на вироблення правильної постави і ходи. Відомо, що за емоційного напруження, коли дитина схвильована, збуджена або, навпаки, пригнічена, виникає надмірне напруження в окремих групах м'язів. Для того щоб з'явилася можливість керувати ними, необхідно навчити дітей розслабляти м'язи. Діти виконують вправи на розслаблення м'язів та грають в ігри.

Темпові прогулянки дають змогу варіювати темп руху. Вони, залежно від часу, можуть перериватися і змінюватися за швидкістю. Під час цієї прогулянки проводять одну гру, або одну бесіду, або одне спостереження.

Наближені до темпових прогулянок *вільні прогулянки*, що так само проводять протягом невеликого проміжку часу, але за бажанням дітей, які самі обирають мету, форму організації, маршрут, темп руху. Часте їх застосування небажане, оскільки може перетворити прогулянку на безцільне проведення часу. Складність цієї прогулянки полягає в тому, що контроль вихователя має бути майже відсутнім, а ось розбіжності думок дітей про мету і порядок проведення прогулянки нерідко призводять до розладу в групі.

Маршрутні прогулянки ґрунтуються на маршрутах руху, що постійно змінюються. Маршрути можуть бути скороченими або, навпаки, подовженими, залежно від бажання дітей. Мікрорайон школи і прилеглі околиці пропонують безліч варіантів вибору маршрутів, з часом діти добре знатимуть райони, прилеглі до школи. У міру вивчення маршрути оновлюють.

Пізнавально-виховні прогулянки повною мірою задовольняють потреби організму дитини у відпочинку; благодійно впливають на формування такої важливої для навчальної роботи якості як спостережливості; збагачують учнів новими уявленнями і поняттями про навколишній світ; розвивають позитивне ставлення до навчання; підвищують зацікавленість; привчають бути уважними до думки товаришів. Такі прогулянки можуть перериватися іграми розважального характеру.

Метою прогулянок є відновлення розумової працездатності; розширення світогляду дітей; розвиток пізнавальних інтересів; виховання моральних відносин, дисципліни у колективі.

Спостереження дітей відбувається довільно, без істотного впливу дорослого, причому об'єктами можуть стати будь-які предмети або явища, що зацікавили дітей. Безпосереднє спілкування з товаришами й учителем сприяє розвитку спостережливості й допитливості.

Пізнавально-виховні прогулянки можна розподілити на ознайомлювальні; демонстраційні; оглядові; практикумні; туристичні.

До *ознайомлювальних прогулянок* належать прогулянки до лісу, протягом яких є можливість ознайомити дітей із тими природними об'єктами та явищами, уявлення про яких формуються лише в процесі тривалих спостережень. Під час таких прогулянок спостерігають за повсякденними змінами погоди, сезонними змінами в природі (наприклад, таненням снігу, поступовим бубнявінням бруньок, появою ранньоквітучих трав'янистих рослин, перельотом птахів).

Знання дітей, отримані на програмних екскурсіях, під час прогулянок закріплюють, розширюють, а уявлення, накопичені в процесі повсякденного спілкування з природою на прогулянках, узагальнюють і систематизують на навчальних екскурсіях.

Щоб прогулянка до лісу була корисною і пізнавальною, визначають її мету і зміст, планують маршрут. Ураховують особливості місцевості та наявність природних об'єктів, що можуть зацікавити.

Місцями прогулянки можуть бути також лісопарк; сквер; луки; поле; річка.

Під час підготовки до прогулянки передбачають проведення спостереження за рослинами і тваринами, працею людей; проведення бесід, дидактичних ігор; збирання матеріалу для колекціонування.

Орієнтовна тематика прогулянок: «Про братів наших менших», «Пернаті вісники весни», «Птахи взимку», «ліс у різні пори року», «Жива земля», «У майстерні художника-природи», «лісове царство», «У садах чаклує листопад», «Слідами пернатих», «Прекрасний світ навколо», «Зимова казка».

Під час *демонстраційних прогулянок* коло тих предметів і об'єктів, за якими спостерігають, різко обмежене. Вихователь обов'язково повинен коментувати побачене. Наприклад, відзначити своєрідність архітектурних прикрас будинку, меморіальну дошку. Демонстраційна прогулянка завершується бесідою, під час якої повідомляють певні додаткові дані про об'єкт.

Оглядові прогулянки розподіляють на панорамні, видові, об'єктові. Це складніший вид прогулянок, оскільки під час їх проведення інформаційний матеріал пропонують в узагальненому вигляді. Цілісність уявлень про навколишній світ досягають під час цих прогулянок шляхом створення умов для оглядового спостереження безлічі взаємопов'язаних предметів.

На панорамній прогулянці дуже важливим є обирання майданчика, звідки добре є видно навколишню місцевість, наприклад, прогулянка на водойму. Під час видової прогулянки необхідно зосередити увагу школярів на окремих фрагментах панорами. У цьому випадку план спостереження може змінюватися. Об'єктова прогулянка містить елементи деталізації, що дають змогу підкреслити складність спостережуваного явища. Під час названих прогулянок діти зупиняються лише на нетривалий час, потім ідуть заздалегідь обраним маршрутом.

Практикумні прогулянки є своєрідною школою закріплення життєво необхідних правил поведінки.

Туристичні прогулянки вимагають знання техніки туризму від учителя. Найчастіше організовують маршові, похідні, орієнтирні прогулянки.

Під час маршової прогулянки виробляють уміння здійснювати марш у складі групи; правильно розподіляти сили; бути економним у рухах; дотримувати всі вимоги маршу; залежно від місцевості регулювати ритм, темп руху; правильно відпочивати; спостерігати за собою і товаришами.

Похідна прогулянка — це вивчення техніки пересування в різних умовах, уміння долати різноманітні перешкоди, спостерігати за навколишньою місцевістю.

Орієнтирна прогулянка озброює дітей умінням орієнтуватися на місцевості, обирати видимі й чутні орієнтири.

Туристичні прогулянки завжди збагачують новими, корисними в житті знаннями. Під час таких прогулянок маршрут має відповідати низці вимог, таких як безпека; наявність пізнавальних моментів; зупинки; швидкість руху (можливий рух із нерівномірною швидкістю).

Якщо за погодних умов прогулянка скорочена, можна підвищити швидкість ходьби, а частину дистанції подолати бігом.

На туристичних прогулянках необхідно обов'язково проводити ігри.

Прогулянки в організації вільного часу групи

вид прогулянки	мета і завдання прогулянки
Прогулянка - спостереження	мета: цілеспрямоване спостереження молодших школярів (у шкільному саду, найближчому сквері, парку) за: ☐ сезонними змінами в природі; ☐ різними природними аномаліями (зима — немає снігу, річка не замерзла — чому?); ☐ особливостями рослинного світу; ☐ життям свійських і диких тварин; ☐ працею і відпочинком людей
Прогулянка-завдання	Зміст цієї прогулянки визначено завданнями громадського життя школи або планами клубної роботи продовженого дня. Її мета: ☐ привітати товаришів або дорослих зі святом; ☐ запросити гостей на класний або шкільний захід; ☐ сповістити населення, батьків, товаришів про будь-яку подію або захід; ☐ надати шефську допомогу
Прогулянка — практичне завдання	мета: виконати завдання практичного спрямування, наприклад, визначити: ☐ відстань; ☐ розмір предмета; ☐ висоту предмета; ☐ його колір; ☐ крутизну схилу; ☐ напрямок і швидкість вітру
Прогулянка-пошук	мета: знайти лікарські трави, сіянці, насіння дерев, природний матеріал для гербарію, колекції тощо
Прогулянка - похід	мета: виховувати у дітей такі якості, як швидкість, витривалість, дисципліну, уважність під час орієнтування на місцевості. За годину-півтори справжній похід провести не можна, але можна створити ситуації зі значною кількістю переміщень на місцевості, несподіваних відкриттів, випробувань, для розвитку навичок орієнтування, взаємодії, дисципліни (гра-пошук)
Прогулянка - фантазія	мета: викликати у дітей емоційний підйом та організувати творчу діяльність. Вона повинна надати можливість: ☐ зробити замальовку; ☐ виготовити виріб із природного матеріалу; ☐ сплести вінок, кошик; ☐ скласти букет із листя, квітів, гілок; ☐ скласти казку, вірш, розповідь
Прогулянка - розвага	мета: організувати вільний час дітей (повеселитися; потішитися; поспівати; пожартувати (наприклад, кататися з крижаної гірки); провести веселі змагання; розгадати цікаві загадки, шаради; показати фокуси тощо)
Прогулянка - показ	мета: показати місцеві пам'ятки; різні предмети й об'єкти; рідкісні квіти, дерева, кущі; різноманітні властивості, ознаки предметів
Прогулянка - практикум	мета: працювати і закріплювати життєво необхідні навички з: ☐ правил дорожнього руху; ☐ техніки безпеки; ☐ трудових навичок; ☐ орієнтування; ☐ культури поведінки

Суспільство – знаюча прогулянка	мета: показати дітям, як на практиці відбувається розподіл громадської праці; розкрити специфіку масових професій; розповісти про трудові й бойові традиції народу на прикладах рідного краю. У результаті прогулянки формуються суспільно-цінне ставлення до праці людей, потреба працювати, свідомо обирати свою майбутню професію
Прогулянки - милування	мета: забезпечити належний рівень емоційно-духовного розвитку вихованців, адже саме любов до природи — міцний потік доброти, радощів життя, високих почуттів. Години милування в системі щоденних прогулянок бажано проводити не частіше, ніж раз на місяць. Щоб милування не перетворилося на «нав'язливе» для дітей, його слід пов'язувати зі своєрідним станом природи, як-от: листопад, перший сніг, ожеледиця, іній, льодохід, перші струмочки, веселка тощо. Спілкування з природою є найпродуктивнішим джерелом, що надихає дітей на щирі почуття та захоплені висловлювання своєї думки, позбавлення багатьох комплексів, зростання активності у розмові, оперування потрібними словами і мовленнєвими зворотами. Особливо відчутний результат досягають тоді, коли дитина не лише споглядає природу, але й пов'язує спостереження з поетичним словом: чує і бачить слово; відчуває, розуміє його значення; знає, коли і як це слово необхідно вживати. Тому вихователеві потрібно використовувати поетичне слово під час таких прогулянок

Особливе місце поміж прогулянок посідає прогулянка у природу. Природа завжди залишає глибокий слід у душі дитини, впливає на її почуття своєю яскравістю, багатогранністю, динамічністю. Дитині здається, що вона першою відкрила скарби природи, вона дивується і радіє цьому. Їй здається, що вона першою почула голос цвіркуна, що саме для неї співає зяблик, що вона першою дізналася: сніг — це багато гарних сніжинок. Діти тягнуться до природи, вона збуджує їх цікавість.

Вони дивляться зацікавлено на навколишній світ, але не бачать усього, іноді не помічають головного. Якщо поряд перебуває вихователь, який дивується і милується разом із ними, учить їх не лише дивитися, але й бачити, діти бажають дізнатися ще більше.

Любов та інтерес дітей до природи вихователь має використовувати для їх усебічного гармонійного розвитку, навчати дітей берегти природу, насолоджуватися її красою, відтворювати її.

Прогулянки у природу будуть радісними, цікавими і досягнуть мети за умови, якщо вихователь на наочному матеріалі зуміє доповнити і збагатити знання дітей, отримані на уроках. Необхідно вміти не лише ознайомлювати дитину з таємницями природи, але й разом із нею радіти їй, шукати цікаве в житті рослин і тварин, насолоджуватися природою (пахощами квітів, красою метелика, загадковим шепотінням листочків, особливою тишею природи).

Правильне сприйняття природи допомагає розвивати такі моральні якості дитини, як життєрадісність, чутливість, шанобливу повагу до всього живого, співчуття. Дитина, яка полюбила природу, бездумно не рватиме квіти, не розорюватиме пташиних гнізд, не знущатиметься над тваринами.

Найголовніший спосіб пізнання природи — спостереження. Спостережливій дитині доступне почуття краси природи, що допомагає розвитку художнього смаку і розуміння прекрасного.

Під час прогулянок вихователь має показувати дітям колективну працю людей, формувати почуття поваги і значущість до будь-якої професії.

Діти повинні знати, що людина може змінювати природу, впливаючи на неї вміло і бережливо, як садівник вирізає зайві гілки.

Під час прогулянки необхідно проводити ігри. Виховне значення гри, її всебічний вплив на розвиток людини важко переоцінити. лінивого вона може зробити працюючим, незнайка — знайкою, байдужого — захопленим, невмілого — майстром. Гра дає змогу згуртувати дитячий колектив, надає можливість ненав'язливо розв'язати конфліктну ситуацію. Гра сприяє вихованню свідомої дисципліни, діти вчаться дотримувати правила поведінки, контролювати себе. Основа ігор — це рух, а рух — це найкращі ліки від гіподинамії.