

Раздзел II

РАСЦІ ЗДАРОВЫМ, МАЛЫШ!



Здароўе даражэй за ўсё...

Фізічнае развіццё, умацаванне здароўя, фарміраванне здаровага ладу жыцця — усе гэтыя неад'емныя праблемы гарманічнага развіцця выдзелім асабліва. Такой увагі да іх патрабуе само жыццё, здароўе дзяцей, тым больш тых, якія жывуць у зонах, што пацярпелі ад аварыі на Чарнобыльскай АЭС.

"Здароўе даражэй за ўсё..." Зразумелая і блізкая гэта народная мудрасць сэрцу кожнай маці, нераўнадушнаму педагогу. У народнай педагогіцы даўно заўважана, што фізічнае здароўе цесна звязана з духоўна-маральным. Без гэтага мы ўзрошчваем жывую істоту, але не чалавека. Агрэсіўнасць, злосць, што нарадзіла наша грамадства, адмоўна адбіваюцца на фізічным здароўі. "Праца ж душы" — раскоўванне, сумленнасць прыносяць заспакаенне, раўнавагу не толькі душы, а і цела. Вось чаму з дзяцінства неабходна фарміраваць прывычку да здаровага ладу жыцця. Першую ступень пры гэтым мы бачым у вяртанні да прыроды, у далучэнні да яе дзіцяці.

Прырода — асяроддзе пражывання чалавека, крыніца яго духоўнага, фізічнага, рухальнага развіцця і здароўя. Яна стварыла чалавека, навучыла рухацца, развіла яго цела і мозг. Яна ж — яго карміцелька, абаронца. Чалавек здаровы, разумны, моцны і прыгожы, пакуль ён з прыродай і ў прыродзе!

Сонца, паветра, зямля, вада могуць шчодро адарыць дзіця здароўем, калі навучыць яго з удзячнасцю прымаць гэты дар:

— больш часу праводзіць у натуральным асяроддзі — на паветры;

— часцей хадзіць босымі нагамі па зямлі, падстаўляць пад промні сонца і свежае паветра сваё цела, выкарыстоўваць любую магчымасць, каб пахадзіць па вадзе;

— ведаць і выконваць спецыяльныя практыкаванні на прыродзе ("гуляць з сонейкам, ветрам" і г.д.), якія

крыць вочы, паглядзець на сонейка, а затым тэравесці позірк у сіне-зялёную далячыню; у хвіліны цілыні паспрабаваць пачуць гукі лесу, вады, якія заўсёды павінны быць больш моцныя за свой уласны голас (гульні "Паслушаем цішыню", "Якія гэта пахі", "Што чэраваць"); радавацца адчуванню ад сутыкнення з цёплым сыпучым пяском, халодным снегам, вільготнай зямлёй;

— больш рухацца, выкарыстоўваючы ўсю разнастайнасць спосабаў рухаў у натуральных прыродным асяроддзі: прайсці па паваленаму дрэву і па жоўдцы праз ручай, збегчы з горкі, падскочыць да галінкі дрэва, трапіць шышкай у ствол дрэва, кінуць каменьчык у ваду так, каб ён "прабег", пакідаючы след

Гульні на прыродзе і з прыродным матэрыялам дапамогуць забяспечыць псіхалагічны камфорт, будуць садзейнічаць развіццю органаў пачуццяў, загартоўванню арганізма. Для такіх гульняў арганізуюць прыроднае асяроддзе:

— штучны ручай (бетаніраваны жолаб: па якому ў патрэбны момант можна пусціць ваду з бодаправода, расталую ваду вясной);

— чысты рачны пясок у пясочніцы;

— куточак нежывой прыроды на ўчастку дзіцячага сада — ландшафт з пяску, камянёў рознай велічыні, формы і колеру, мудрагелістых каранёў дрэў;

— дары дрэў — шышкі, жалуды, кагананы, кара, сухія галінкі.

Кожную вольную хвіліну — на прыроду! Без яе не можа быць здароўя, паўнацэннага фізічнага і агульнага развіцця дзіцяці. Аснова такога развіцця — у зносінах з прыродай.

Чалавек — часцінка прыроды, якая ўзвысіла яго над нежывым і жывым светам, узнагародзіўшы розумам. Правільна распарадзіцца сваім розумам — значыць у першую чаргу стварыць для сябе жывое і здаровае асяроддзе пражывання. Ва ўмовах цяперашняй эка-

адпачынку і гульні куткі прыроды, куды менш пранікае пыл, грязь, шкодныя выкіды прамысловых прадпрыемстваў і машын; прадугледзім такія месцы на участку дзіцячага сада і ў бліжэйшым мікрараёне:

— вялізарнае цяністае дрэва з галінамі да зямлі;

— "куток лесу";

— сапраўдную маленькую крынічку з чыстым струменьчыкам халаднаватай вады;

— пясчаны пляж на беразе рэчкі, возера ці басейн для плюхання з шугучым саярыем;

— сцежку здароўя — спецыяльна абсталяваная паласа горак, раўкоў, камяністых і пясчаных сцяжынак, паваленых ствалоў старых дрэў;

— некалькі маршрутаў для прасцейшага турызму.

Хай гэта будуць свайго роду "культавыя месцы", куды дзеці будуць прыходзіць "за здароўем": падыхаць чыстым паветрам, адпачыць ад спёкі і шуму, пагрэцца на сонейку, пакупацца, папрактыкавацца ў рухах, спрытнасці і г.д. Добра, калі яны самі прыдумваюць вобразныя назвы гэтым утульным куточкам прыроды — "Крынічка здароўя", "Домік сонейка" (цішыні, прахалоды, птушыных галасоў), "Наша паляна", "Царства прыроды" і г.д.

У месцах, куды прыходзяць выхавацель (бацькі) з дзецьмі, будзем падкрэслена клапаціліва адносіцца да кожнай травінкі, кветачкі, кусціка. І тады малышы паступова зразумеюць ісціну — там, дзе пабываў чалавек, павінна заставацца чысціна, бо яна — здароўе.

Навучым дзяцей звяртацца за дапамогай да прыроды ў выпадку неабходнасці: схавацца ад халоднага ветру пад галінкамі вялікага дрэва ці за кустамі з падветранага боку, прыкласці трыпутнік да ранкі, расцерці снегам змерзлыя рукі.

Пры кожнай магчымасці раскажам дзецям якую-небудзь гісторыю аб раслінах, прачытаем апавяданне, верш, загадаем загадку, успомнім прыказку, прымаўку аб карысці прыроды для чалавека. І хай у дзяцей будуць свае казкі і гульні, у якіх прырода шчодро ўзнагародзіць чалавека за яго ўвагу да яе.

Розум, сіла, высакароднасць чалавека ў многім вызначаецца адносінамі яго да прыроды. Ахоўваючы прыроду, разумеючы яе, чалавек стварае сябе. Дапаможам дзецям стварыць сябе ў цесных зносінах з прыродай!

Прырода і экалогія. Стагоддзямі яны разумеліся як нешта адзінае. Разам, у выніку непрадуманай дзейнасці чалавека, усё часцей, на жаль, паветра, вада, ежа, жыллё становяцца крыніцай нездароўя, псіхічнага дыскамфорту чалавека. Ці можам мы засцерагчы дзяцей і сябе ад шкоднага асяроддзя? У нейкай меры так. Ёсць простыя спосабы палепшыць экалогію быту, ачышчаць ваду для піцця, ежы з дапамогай спецыяльных прыстасаванняў тыпу "Крынічка", адстойваць яе, выкарыстоўваць крэмніевую ваду. Даступныя метады ёсць і для ачышчэння прадуктаў харчавання.

Экалогію памяшкання забяспечвае тэмпература паветра, яго вільготнасць, наяўнасць адмоўна заражаных іонаў, чысціня. Вось мы і павінны паставіць для сябе задачу забеспячэння экалагічнага дабрабыту, асабліва ў дашкольнай установе, бо большасць часу дзеці знаходзяцца ў памяшканні. Тэмпературу паветра трэба падтрымліваць у межах 18-22 градусаў С (пры больш высокіх арганізм распешчываецца, слабее імунітэт). Улічым парадзі спецыялістаў — не будзем завешваць вокны шторами (святло — крыніца здароўя!), застаўляць прасторы пакоя мэбляй, выкарыстоўваць для афармлення ў значнай колькасці сінтэтычныя матэрыялы (на айчынных прадпрыемствах часцей за ўсё не вытрымліваюцца экалагічныя стандарты). Даследаван-

нямі ўстаноўлена, што ў неправетраным памяшканні назапашваюцца велізарная колькасць шкодных хімічных рэчываў, канцэнтрацыя якіх перавышае ў дзесяткі разоў дапушчальныя нормы, а таксама мікробы, якія выдзяляюцца пры дыханні людзьмі. У групавым пакоі дзіцячага сада такія скопішчы могуць быць значнымі, асабліва калі дзеці з насмаркам, ангінай і г.д. Ачысціць паветра проста і лёгка з дапамогай скразнога праветрывання. У халодны час года для гэтага дастаткова 5-7 хвілін. Абавязковым у дашкольных установах павінна быць скразное праветрыванне перад прыходам дзяцей раніцай, а таксама яшчэ некалькі разоў у дзень (у час прагулак, перад заняткамі фізічнымі практыкаваннямі). З дапамогай рэгулярнага праветрывання мы можам забяспечыць дастаткова чыстае, здоравае паветра.

Неацэнную паслугу ў гэтым акажуць таксама пакаёвыя расліны, якія не толькі ўпрыгожваюць наш быт, а і ачышчаюць паветра ад пылу. Таму не будзем іх разглядаць толькі як аб'ект для назірання, працы (так гэта часцей за ўсё бывае ў практыцы выхавацеляў). Трэба, каб расліны адпавядалі свайму сапраўднаму прызначэнню. Спачатку правільна іх падбярэм: абавязкова патрэбны тыя, якія паглынаюць шкодныя хімічныя рэчывы з паветра (хларафітум, каланхоэ), выдзяляюць фітанцыды, (пеларгонія, алоэ, лімоннае дрэва і інш.), расліны-ўвільгатніцелі паветра (цыперус, папаратнік). Расліны з яркімі кветкамі і лісцямі — яны выклікаюць станоўчыя эмоцыі. Створым свайго роду экалагічную нішу, дзе дзіця дыхае здравым паветрам, супакойваецца ад шуму і мітусні.

Абавязковым элементам здоравага ладу жыцця з'яўляецца патрэбнасць у фізічных практыкаваннях. Рухальная актыўнасць — неабходная ўмова здароўя і ўсебаковага развіцця дзяцей: навакольны свет яны пазнаюць праз рухі, у іх знаходзяць выхад сваёй энергіі, фантазіі; яны стымулююць маўленчую, эмацыянальную актыўнасць, вучаць зносінам, адным словам, рух — жыццё дзіцяці, яго стыхія.

Фізічная культура — фундамент агульначалавечай культуры. З першай хвіліны нараджэння дзіцяці трэба паступова і сістэматычна развіваць усе сістэмы і функцыі арганізма, фарміраваць здароўе, уменне кіраваць сваім целам, эмоцыямі, вучыць навыкам працаздольнасці, актыўнаваць разумовыя здольнасці, папярэджваць шкодныя звычкі. Гэтыя задачы могуць вырашацца паспяхова толькі пры наяўнасці сістэмы фізкультурна-аздараўленчай працы і абавязкова ў адзінстве з сям'ёй. Асноўны змест фізічнага выхавання ў дашкольных установах састаўляюць розныя віды фізічных практыкаванняў: асноўныя і танцавальныя рухі, страявыя і агульнаразвіваючыя практыкаванні, рухальныя і спартыўныя гульні, простыя турызм. Дзеці павінны не толькі авалодаць імі на ўзроўні ўроставых магчымасцей, а і мець элементарнае паняцце аб іх карысці для здароўя. У кожнага дзіцяці абавязкова павінны быць свае любімыя гульні (рухомая, спартыўная) ці спартыўныя практыкаванні. Поўная адсутнасць інтарэсу да рухаў — сур'ёзны пралік у выхаваўчай рабоце.

Фізічныя практыкаванні ў дзіцячым садзе мы будзем разглядаць значна шмэрэй, не толькі як сродак фарміравання рухальных уменняў. Яны накіраваны на атрыманне і замацаванне інфармацыі аб навакольным свеце і аб самім сабе, развіццё навыкаў зносін, усведамленне сябе як часціцы прыроды, грамадства, як асобы.

У нашым дзіцячым садзе мы паспрабуем прадугледзець спецыяльныя формы работы для забеспячэння

актыўнага адпачынку дзяцей: фізкультурныя святы, дні здароўя. У час канікул таксама выкарыстоўваюцца розныя варыянты вызначаных мерапрыемстваў. У пачатку кожнага навучальнага года важна вызначыць агульную прыярытэтную задачу па фізічнаму выхаванню ўсіх дзяцей дашкольнай установы, канкрэтызаваць яе накірункі ва ўзроставых групах, саставіць прыкладны прагноз фізічнага і рухальнага развіцця дзяцей к канцу вучэбнага года, знайсці найбольш аптымальныя формы і метады працы з дзецьмі.

Кожная дашкольная ўстанова мае права на свае падыходы ў фізічным выхаванні. Педагагічны калектыў дзіцячага сада сам вызначае, якім формам фізічнай культуры аддаць перавагу, ацэніць іх эфектыўнасць па выніках. Выхавацелі груп таксама могуць спыніцца на тых ці іншых сістэмах і эпізядычных фізкультурных мерапрыемствах, якія дапамагаюць ім у вырашэнні пастаўленых задач.

У ліку такіх задач важнае месца будзе адведзена карэкцыйнай працы ў фізічным выхаванні. Педагог валодае ведамі і ўменнямі, асобаснымі якасцямі, неабходнымі для такой дзейнасці. Ён будзе выкарыстоўваць розныя сродкі карэкцыі, гігіенічныя і прыродныя фактары, фізічныя практыкаванні, якія спецыяльна падбіраюцца для канкрэтнага выпадку.

Індывідуальныя формы работы праводзяцца ў любы спрыяльны для выхавацеля час з умовай, што дзецям гэта цікава. Для заняткаў з падгрупамі выдзелім пэўны час у рэжыме дня. Праводзіць іх выхавацель, урач, медыцынская сястра, прафесійны спецыяліст. Спецыяльныя карэгіруючыя заняткі ажыццяўляюць на вы-

сокім прафесійным узроўні з выкарыстаннем аб'ектыўных ацэначных метадык. Каштоўнасць іх узрастае тады, калі яны пабудаваны па прынцыпу камфортнасці — дзіця перажывае прыемныя эмоцыі ад зносін з аднагодкамі і дарослымі, адчувае пачуццё мышачнай радасці, перамогі над сабой.

Мы хутчэй дасягнем жадаемага ў карэкцыі рухальных уменняў малышоў шляхам стварэння ўмоў для іх самастойнай рухальнай актыўнасці, індывідуальных заняткаў з імі ў дзіцячым садзе і сям'і, аб'яднання ў сумеснай дзейнасці дзяцей рознага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і г.д.

Гуманізацыя фізічнага выхавання — аснова нашай працы. Рэалізуючы гэты прынцып, мы з асаблівай увагай, асцярожнасцю падыходзім і да арганізацыі загартоўвання. Яно не можа быць аднолькавым для ўсіх дзяцей групы, бо здароўе ва ўсіх рознае. Дзеці, якія часта хварэюць, з адхіленнямі ў фізічным развіцці, маларухомыя, не ўмеюць рытмічна і прыгожа рухацца, маюць права на дадатковую ўвагу выхавацеля, урача, профільнага спецыяліста. Наадварот, здольныя, апераджаючыя ў развіцці раўнагодкаў — патрабуюць асобных заняткаў, што будуць развіваць іх здольнасці.

Сваім прафесійным майстэрствам, цяплом дапаможам кожнай "пралесачцы"-дзіцяці вырасці здаровым.

*Гэтую частку праграмы падрыхтавала
В.А. ШЫШКІНА,
дацэнт Магілёўскага педінстытута.*