

# **Фізкультурні заняття на свіжому повітрі в процесі інклюзивного навчання**

Дичок Т. П.  
викладач кафедри спеціальної освіти  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

Перебування дітей на свіжому повітрі позитивно впливає на обмін речовин, сприяє поліпшенню апетиту, засвоєнню харчових продуктів та забезпечує ефект загартування.

Прогулянка, як елемент розпорядку дня дитини, є надійним засобом профілактики перевтоми. Вона дає дітям змогу задовольняти свої потреби у рухах у процесі рухливих та спортивних іграх, праці, різноманітних фізичних вправах. Виконання фізичних вправ на свіжому повітрі посилює їх ефективність. Адже фізичне навантаження і свіже повітря зміцнюють здоров'я дітей, посилюють їх працездатність. Саме через це важливо раціонально організувати рухову діяльність дітей на прогулянці[2].

У рекомендаціях для батьків учені Н. Виноградова та Е. Білостоцька зазначають, якщо прогулянка добре і правильно організована, витримана за часом, то діти реалізують у ній близько 50% добової потреби в активних рухах. Таким чином, невиправдане її скорочення створює дефіцит рухів[1].

Тривалість прогулянки для дітей дошкільного віку має бути не менше 3-4 год на день. При цьому перебування дітей на свіжому повітрі у часі певною мірою залежить від сформованості навичок самообслуговування. Звичка раціонально складати одяг, вільно підходити до місця його зберігання, засвоєння послідовності одягання, очікування цікавої прогулянки є тими умовами, які визначають чітку підготовку до її проведення.

Треба зазначити, що прогулянка вирішує не лише розвивальні, виховні, а й оздоровчі завдання. Під час неї вихователі інклюзивних груп разом з дітьми спостерігають за природою, вчаться розуміти, зберігати і використовувати її як оздоровлювальний чинник для зміцнення дихальної, серцево-судинної та

нервової систем. Успішно здійснюють індивідуальну роботу з розвитку рухів, спортивних ігор, фізичних вправ. Окрім того, прогулянка викликає позитивні емоції, сприяє формуванню трудових умінь дітей, їхній самостійній діяльності.

Таким чином, в інклюзивному середовищі повноцінне спілкування з природою, насичене пізнавальним інтересом і приємними переживаннями, викликає у дитини загальний стан гармонії, душевної рівноваги. А це і є психічне здоров'я, що зміцнює організм загалом і є основою фізичного здоров'я дитини.

Раціональне чергування різних видів дитячої діяльності робить прогулянку цікавою і захопливою. Така прогулянка забезпечує добрий відпочинок, створює радісний настрій. Треба зазначити, що для дітей середнього та старшого дошкільного віку рекомендується більше часу відводити руховій діяльності, а саме: спортивним іграм, рухливим іграм, індивідуальним, груповим тренуванням фізичних вправ, іграм з елементами спорту. Після занять зі статичним напруженням доцільно організовувати рухливі ігри, які допоможуть зняти нервову та розумову перевантаженість[3].

На вечірній прогулянці доцільно застосовувати більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, спортивні вправи, естафети). Один раз на місяць для дітей, які відвідують дошкільний навчальний заклад, вечірню прогулянку замінюють спортивною розвагою помірно-швидкого темпу.

Узимку з дітьми 3-4-го років життя можна здійснювати прогулянки при температурі повітря не нижче  $-10$   $-12^{\circ}\text{C}$ , зі старшими (5-6-го років життя)  $-18$   $-22^{\circ}\text{C}$ . Для того щоб під час прогулянки взимку тепловий стан дітей не порушувався, потрібно враховувати послідовність динамічних рухів, відпочинок та спокійні ігри. [4].

Улітку, незважаючи на активне використання оздоровчих природних чинників, треба уникати перегрівання дітей, контролювати їх рухове навантаження.

Під час прогулянок у різні пори року педагоги мають уважно стежити за змістом самостійної діяльності дітей, за реакціями і станом дітей. Пришвидшене дихання і пульс, почервоніння обличчя, посилене

потовиділення, особливо під час рухливих ігор, засвідчують про перевантаження, втому, зниження працездатності й порушення теплового стану дитини. У такому випадку треба терміново зменшити інтенсивність рухів чи ігор, переключити увагу дитини на спокійне заняття — малорухливі ігри, спостереження тощо.

Активна діяльність дітей на прогулянці потребує правильного підбору одягу. Вбрання має бути зручним, не ускладнювати рухи. Дорослий повинен так продумати зміст прогулянки, щоб діти не переохолоджувалися і водночас не перегрівалися[3].

Отже, різноманітні заняття на свіжому повітрі розвивають рухові можливості дітей, сприяють підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та загартуванню організму.

#### Список використаних джерел

1. Виноградова Н. Ф., Т. А. Куликова, Дети, взрослые и мир вокруг. – М. 1993
2. Електронний ресурс:  
[https://books.google.com.ua/books?id=ZEY3DwAAQBAJ&pg=PT345&lp g=PT345&dq=%D0%A2.+%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B8&source=bl&ots=\\_CACVk05qa&sig=4QWDCAo5qApMfK\\_Xoy0rRJtwgr4&hl=uk&sa=X#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=ZEY3DwAAQBAJ&pg=PT345&lp g=PT345&dq=%D0%A2.+%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B8&source=bl&ots=_CACVk05qa&sig=4QWDCAo5qApMfK_Xoy0rRJtwgr4&hl=uk&sa=X#v=onepage&q&f=false)
3. Жук О. Д. Фізкультурні заняття на свіжому повітрі в ДНЗ. Методичний посібник – Тернопіль.: Видавництво «Мандрівець», - 2017. – с.104
4. Кравченко И. В., Долгова Л Т. Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы. – М. Сфера.