



Чтобы отдых удался!

Природа — это многообразный мир, в котором живёт и развивается человек, источник формирования нравственных чувств ребёнка. Природа же и первый эстетический воспитатель ребёнка — наблюдая за ее явлениями и обитателями, он научится видеть, понимать и ценить красоту.

Проблема экологического воспитания дошкольников относится к числу коренных проблем современного мира и имеет первостепенное значение для воспитательной работы. Главные аспекты экологического образования дошкольников — разнообразие видов деятельности, интегрированный подход к обучению, способствующий формированию не только экологически грамотного, но и всесторонне развитого человека.

В этой работе можно использовать разнообразные формы и методы взаимодействия с детьми:

- беседы;
- занятия комплексного, обобщающего типа;
- наблюдения в природе;
- чтение рассказов на экологическую тематику;
- практическую самостоятельную и совместную деятельность дошкольников;
- практическую, исследовательскую деятельность в природных условиях;
- имитационные этюды;
- изобразительную деятельность;
- пение;
- логоритмические игры и упражнения;
- груд в природе;
- наблюдения;
- опыты и эксперименты с объектами природы;
- целевые прогулки, экскурсии, походы в природу;
- циклы наблюдений за обитателями уголка природы и участка детского сада;
- составление загадок на тему «Лето»;
- игры (сюжетно-ролевые, театрализованные, игры-инсценировки, игры-импровизации, игры-наблюдения, игры-эстафеты, игры-перевоплощения, подвижные, экологические, музыкальные, дидактические, словесные, игры с водой и песком и т.д.);
- слушание дисков с записями звуков природы;

- упражнения на расслабление, релаксационные упражнения;
- экологические игры;
- пальчиковую гимнастику;
- путешествия по экологической тропе;
- упражнения на развитие творческой фантазии;
- психогимнастические этюды;
- экологические праздники и развлечения;
- создание «Экологической книги» (сочинение историй на экологическую тему), создание иллюстраций различными методами;
- экологические лабиринты;
- природоохранительные акции;
- летние мини-этюды;
- экологические тренинги;
- экологические проекты;
- летние миниатюры;
- неделю здоровья.

Приведём примеры некоторых интересных форм работы.

Летние мини-этюды

«Солнце светит спозаранку»

Развитие способности понимать и оценивать природные явления, их влияние на эмоциональное состояние человека.

«Солнечный круг», «В солнечном царстве»

Передача своего эмоционального состояния с помощью мимики, жестов, движений.

«Загадки о лете»

Изображение отгадок с помощью жестов, пантомимы, подготовка к действиям с воображаемыми предметами. «Цветок на протяжении долг периода времени яне»

Выражение основных эмоций посредством мимики.

«Колокольчики»

Воспитание доброжелательности и коммуникабельности в отношениях со сверстниками.

«Чудеса на грядке (в саду)»

«Оживление» овощей и фруктов с помощью жестов и пантомимы по тексту загадок.

«Вкусные продукты»

Импровизация эмоциональных проявлений в зависимости от вкуса продуктов: лимон, банан, клубника, лук и т. д.

«Лесная ягода»

Передача характерных особенностей лесных растений в сравнении с садовыми и луговыми: медлительность, настороженность, таинственность.

«Прогулка на луг»

Передача впечатлений от увиденного и услышанного в природе с помощью жестов, мимики, звукоподражания.

«Капельки»

Развитие фантазии, внимания и согласованности действий.

«В гостях у Русалочки»

Передача в пластических свободных образах характера и настроения прослушанных музыкальных произведений.

«Ежата»

Упражнения на развитие внимания, воображения, восприятия.

«Я — дерево»

Передача различных состояний дерева (когда идёт дождь, дует ветер, светит солнце и т. д.).

«Зайчишка-трусишка», «Осинка»

Воспроизведение отдельных черт характера природного объекта.

«Встречав лесу»

Развитие выразительных движений, внимания и воображения.

«Утро»

Импровизация под музыку на предложенную тему.

«Одуванчики»

Импровизация предлагаемых ситуаций в зависимости от периода жизни цветка.

Экологические тренинги «Мы дружим с природой»

Упражнение «Волшебные дощечки»

Цели: расширение чувственного опыта детей, развитие воображения.

Материал: комплект из 10 карточек размером 5 x 10 см. С одной стороны карточки прикреплен разнообразный природный материал (стебли растений разной толщины, семена растений; листья и кора деревьев; песок, насыпанный на клей; мелкие камешки, наклеенные на картон; рыбная чешуя; иголки ели и сосны; перышки птиц и др.)

Рекомендации по проведению: детям предлагается обследовать каждую карточку разными способами (рассмотреть, пощупать, понюхать и т. д.), определить природный материал, закреплённый на карточке; вспомнить, где его можно встретить в природе. Каждому ребёнку предлагается закрыть глаза, выбрать одну из карточек, исследовать её и рассказать о своих ощущениях, затем представить себя на том месте, где встречается этот материал, рассказать о воспоминаниях, связанных с данным местом, об опыте использования этого природного материала, придумать название карточке. Такие упражнения проводятся неоднократно, и постепенно каждая карточка получает своё название, связанное с чувственным опытом, ощущениями ребёнка.

Усложнение 1

Воспитатель предлагает прослушать небольшой рассказ, стихотворение, связанное с описанием природы. А дети должны подобрать карточку, которая, по их мнению, подходит к этому описанию, и объяснить свой выбор.

Усложнение 2

Ребёнку предлагается выбрать карточку, похожую на туман над рекой, осенний ветер, птичий щебет, грибной дождь и т. д., а затем объяснить и зарисовать свой выбор.

Упражнение «Природный оркестр»

Цели: расширять чувственный опыт детей, стимулировать их стремление передавать разнообразные звуки, услышанные в природе, с помощью предметов, материалов, музыкальных инструментов, развивать воображение.

Рекомендации по проведению: детям предлагается послушать звуки природы и попробовать определить их источники. Используя разнообразные материалы, предметы, музыкальные инструменты, дети воспроизводят услышанные звуки и оценивают степень их сходства. Когда у них накопится достаточный опыт, можно организовать «Природный оркестр». Каждый ребёнок выбирает свой способ передачи звуков.

Усложнение

Воспитатель читает небольшой рассказ с описанием природы, а дети слушают его и озвучивают (детская импровизация).

Упражнение «Поздороваемся!»

Цели: развивать эмоциональную отзывчивость, способствовать развитию экологической эмпатии.

Рекомендации по проведению: воспитатель рассказывает детям, что в старину люди относились к природе с глубоким уважением, они приветствовали наступление нового дня, просили прощения у землекормилицы зато:

***«Что рвала я твою грудушку
Сохою острою, разрывчатой,
Что не катом укатывала,
Не гребешком чёсывала.
Рвала грудушку
боронушкой тяжёлою
Со железными
зубьями ржавыми...»***

Детям предлагается придумать приветствие деревьям на участке детского сада, солнышку, водичке, другим объектам природы, произнести эти приветствия эмоционально, с разной интонацией. Обращается их внимание на мимику во время произношения.

Упражнение «Забавные танцы»

Цели: идентификация животных и растений, стимулирование желания передавать их образы в танце.

Рекомендации по проведению: участникам тренинга предлагается представить самое любимое растение или животное и попробовать выразить его в движениях. Один ребёнок показывает, а остальные угадывают, чей это образ. Постепенно упражнение усложняется. Детям предлагается придумать танец улитки, дождевого червяка, засыхающего листочка, надломленного дерева, затем танец дождя, радуги и других явлений природы. Танец может сопровождаться любой музыкой.

Упражнение «На участке дождь»

Цели: развитие чувства эмоциональной отзывчивости, экологической эмпатии, воображения.

Рекомендации по проведению: детям предлагается вспомнить летний участок во время дождя, рассказать, как он выглядит (деревья мокрые, с пожухлой листвой, большие лужи, потемневшая от дождя скамейка, нахохлившиеся воробьи и т. д.), затем можно предложить каждому ребёнку выбрать один из объектов и представить себя на его месте, рассказать, что ощущает этот объект во время дождя. Детям предлагается придумать

небольшой рассказ о своих ощущениях от имени выбранного объекта, передавая его настроение, эмоции; организовать диалог между двумя объектами, который мог бы состояться во время дождя — например, скамейкой и лужей, капелькой и деревом, листочком и ветром.

Упражнение «Лесовичок»

Цели: воспитание осознанного действенного отношения к природе, коррекция способов взаимодействия с природой.

Материал: бумага, карандаши, краски.

Рекомендации по проведению: воспитатель рассказывает: «Лесовичок — хозяин леса. Он следит за порядком и чистотой. Когда в лес приходят друзья природы, он радуется и чувствует себя самым счастливым и весёлым. А когда правила поведения в природе нарушаются, он сердится и становится хмурым и нелюдимым». Детям предлагается нарисовать фигурки Лесовичка и превратить их в Весёлого Лесовичка и Хмурого Лесовичка, затем ещё раз вспомнить, когда и какое у Лесовичка бывает настроение. Для закрепления предложите детям отобрать карточки с изображением разнообразных способов взаимодействия человека с природой (весёлому Лесовичку положить карточки, на которых правила природы соблюдаются, а хмурому Лесовичку — где правила природы нарушаются).

Упражнение «Экологический поста»

Цели: экологизация мировоззрения, расширение субъективного экологического пространства, коррекция способов взаимодействия с природой.

Рекомендации по проведению: детям предлагается обойти территорию детского сада, парка, выявить место экологического неблагополучия, объяснить причину выбора. Воспитатель организует деятельность детей по устранению (по возможности) признаков неблагополучия, предлагает выполнить или нарисовать карточку-предупреждение, объяснить свой выбор выразительных средств и повесить карточку-предупреждение на место экологического поста.

Совместный отдых родителей с детьми

Лето — лучшая пора для совместного отдыха родителей с детьми. Многие семьи уже ранней весной, как только пригреет солнце, начинают планировать проведение отпускных

дней. Форма и содержание летнего семейного отдыха определяются материальными возможностями родителей. Безусловно, путешествие в американский или французский Диснейленд — весьма привлекательная форма отдыха для семьи с большим достатком. Однако длительный характер акклиматизации ребёнка, разница в часовых поясах, повышенная восприимчивость детского организма к разного рода инфекциям, сложности с дорогой, отсутствие привычной пищи и другие обстоятельства являются достаточно обоснованными аргументами в пользу переноса таких путешествий на более поздний период (после 7-8 лет). Не рекомендуются также дальние путешествия с малышами в ближайшее зарубежье — изменение привычной климатической зоны может стать причиной болезни ребёнка.

Если малышу уже исполнилось 5 лет и он достаточно хорошо закалён, можно спланировать совместное путешествие и отдых на море или в горах — впечатления, полученные в этом возрасте, остаются в памяти на всю жизнь. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием в море или прогулками по горам, позволит ребёнку приобрести необходимый запас жизненной энергии на целый год. Именно поэтому наибольшее количество детских и семейных здравниц расположено на Крымском полуострове. Горы и море создают уникальный климат, который является прекрасным профилактическим средством от заболеваний органов дыхания и сердечнососудистой системы.

Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определённые семейные традиции, и, как показывает опыт, они правы.

Поездку с дошкольниками лучше организовывать в те места, где родители были ранее: это избавит от лишних хлопот по поиску подходящего жилья, мест расположения автостанции, рынка, почты, аптеки и т. д.

Родителям детей, которые имеют хронические заболевания, перед поездкой следует посоветоваться с врачом и определить благоприятные для малыша климатические зоны, способствующие улучшению его здоровья.

Необходимо тщательно продумать содержание деятельности ребёнка в дороге.

Если взрослые решили добираться до места отдыха на автомобиле и поездка достаточно продолжительна по времени (более суток), необходимо предусмотреть кратковременный отдых в лесополосе, во время которого путешественники смогут перекусить, выполнить несколько физических упражнений: потягивания, повороты влево - вправо, «мельницу» (круговые вращения руками), «велосипед» (сгибание и разгибание ног лёжа на спине), приседания, подскоки.

Достаточно эффективными будут подвижные игры «Догони», «Выше ноги от земли» и др. Выполнение физических упражнений вызывает активную работу мышц, усиливает кровообращение и повышает интенсивность работы сердца, активизирует дыхание, деятельность симпатической нервной системы, снабжение мозга кровью. Всё это влияет на восстановление эмоционально-положительного состояния психики ребёнка: исчезают усталость, капризы, он охотно продолжает путешествие.

Ночевать следует в кемпинге или в палатках, в лесополосе. Утро следующего дня нужно начать с короткой гимнастики и лёгкого завтрака. Отправляться в путь лучше ранним утром (около 6 часов), пока ещё не жарко и автомагистраль не загружена транспортом.

В поездку на поезде нужно взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги.

В дороге необходимо придерживаться привычного режима дня, не забывая о физкультурных минутках — комплексах упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве.

В ограниченном пространстве

Для ребёнка 5—7 лет, передвижения которого ограничены купе поезда или салоном автомобиля, предлагается небольшая гимнастика.

«Потянись»

И. п. — лежа на спине (на нижней полке), руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и потянуться как можно сильнее (напрячь мышцы всего тела), вернуться в и. п., носки ног раскинуть — расслабиться (4—5 раз). «Складной перочинный ножик»

И. п. — то же, прямые руки вверх («открытый ножик»). Одновременно подтянуть прямые ноги и руки, сомкнув их на уровне живота («ножик закрылся»), вернуться в и. п. (3—6 раз).

«Весёлые ноги»

И. п. — лёжа на животе, подбородок на согнутых в локтевых суставах руках. Попеременное сгибание и разгибание ног (не менее 30 раз).

«Велосипед»

И. п. — лёжа на спине, руки за головой. Имитация езды на велосипеде в чередовании с отдыхом (2—3 раза по 15 секунд).

«Пружинка»

И. п. — стоя лицом к окну, держаться двумя руками за край стола. Выполнять полуприседы (8—10 раз).

«Дотянись до полки»

И. п. — стоя лицом к полке, руки опущены. Подняться на носки и достать руками верхнюю полку — вдох, вернуться в и. п. — выдох (5—6 раз).

Внимание! Все упражнения ребёнок должен выполнять в присутствии взрослого, при его непосредственной помощи и страховке.

Отдых на море Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями. Он может быть омрачён болезнью ребёнка в том случае, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. Солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребёнка. В связи с этим родители должны продумать режим дня и неукоснительно следовать ему, объяснив его целесообразность детям.

- Лучшее время для получения солнечных ванн — раннее утро. Поэтому подъём должен быть не позже 8 часов.

- После лёгкого завтрака можно сразу отправиться к морю. Утренние часы (с 9 до 10) — оптимальное время для оздоровления.

- Необходимо заранее позаботиться об оборудовании места отдыха: ребёнок большую часть Бремени должен находиться под навесом. В первые дни малышу достаточно 10—15 минут пребывания на открытом солнце, затем постепенно это время можно увеличивать до 20—30 минут. При этом рекомендуется пользоваться защитными кремами, эмульсиями, предохраняющими кожу от ожогов.

- Голова ребёнка должна быть всегда закрыта панамой, кепкой, шляпой и т. д.

- Начиная с 11 часов свободное время лучше проводить в тени (в парке, на тенистой аллее или веранде), где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать.

- Если ребенок отказывается от горячего обеда, не стоит настаивать на меню из трёх блюд. Плотный обед можно перенести на более прохладное время (16—17 часов), а в полдень организовать ланч (второй завтрак) из овощей, фруктов, сока.

- После ланча необходим тихий час в прохладе. Это позволит скоротать самые жаркие часы и эмоционально расслабиться.

- После 16 часов можно пойти на море.

- Вечером — можно отдохнуть в детском парке, погулять по морским набережным, сходить в музеи, на выставки, в театр, осмотреть местные достопримечательности, покататься на катере, устроить пикник у подножия горы, организовать семейный праздничный ужин «Ура! Каникулы!» или «Здравствуй, море!». Вариантов очень много. Дети с удовольствием сами составляют программу отдыха и являются лучшими «контролёрами» её претворения в жизнь.

Купание в море для большинства детей связано только с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде. Поэтому родителям следует дозировать время купания, чтобы избежать переохлаждения и солнечных ожогов.

Однако некоторые дошкольники испытывают страх перед морской стихией и отказываются даже войти в воду. Родителям не следует насильно затаскивать ребёнка в море и этим доводить его до истерики. Увещевания «Смотри — никто не боится купаться», попытки устыдить вызывают ещё большую негативную реакцию. Лучше предоставить ребёнку право самому определить, когда и при каких условиях он сделает первый шаг в воду. А помогут ему плавающие игрушки (мяч, кораблики, спасательный круг и т. п.), ласковый голос мамы, игры с водой, дети, купающиеся рядом. Можно предложить малышу походить по воде вдоль берега, собрать камушки. Игры на небольшой глубине быстрее убедят малыша в безопасности и приятности этой процедуры. Постепенно он сам захочет осваивать новые

глубины. Родители должны рассказать детям о правилах безопасного поведения на море. Помните: нельзя оставлять детей без присмотра в воде.

Чтобы времяпрепровождение на пляже было содержательным и веселым, можно организовать совместные игры детей с родителями на берегу и на мелководье. Вечер у моря — прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью. Расположившись всей семьёй в живописном месте, можно научить малыша видеть прекрасное и создавать красоту своими руками. Для этого нужно прихватить с собой маленькие этюдники, а если их нет, можно обойтись альбомом и красками. Можно просто посидеть на закате у моря и помечтать. А затем провести семейный конкурс на самую интересную фантастическую историю, конкурс-викторину «Кто споёт больше песен о море, ветре, чайках» или конкурс на самую необычную фотографию.

Отдых с ребёнком на даче

Семьи с невысоким материальным достатком могут прекрасно отдохнуть, не уезжая далеко от дома. Главное — сменить стены городской квартиры на природу — например, выехать всей семьёй на дачу, в деревню.

- На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом. Пусть это будет совсем небольшая площадка (6 — 10 м²), но при рациональной планировке на ней можно разместить качели, турник, канат, лестницу, баскетбольное кольцо, простейшие тренажёры из автопокрышек, брёвен и т. п.

- Индивидуальные тренировки и весёлые соревнования «Кто дольше провисит на перекладине», «Кто самый сильный» (подтягивание), «Ловкие баскетболисты», «Меткий стрелок» (игры в дартс или кольцоброс) в тени фруктового сада доставят удовольствие и старшим, и младшим. А если есть веранда, то занятия и игры можно организовывать там вне зависимости от капризов природы.

- На даче всегда должны быть настольно-печатные игры, комплект изобразительных средств (фломастеры, краски, карандаши), бумага, пластилин, клей, с помощью которых

можно разнообразить совместную деятельность.

- Чтобы отдых на даче имел не только оздоровительное, но и познавательное и воспитательное воздействие, родители должны продумать некоторые общественно значимые обязанности для детей. Так, малышу можно поручить «персональную» грядку, куст, деревце, за которыми он будет ухаживать в течение всего сезона — от посадки до сбора урожая. Старшим дошкольникам — кормление домашних животных, мытьё посуды, уборку территории и т. д.

- Вместе со взрослыми дети могут изготовить календарь погоды и вести наблюдения за её изменениями, в «Обсерватория», оборудованная на балконе второго этажа, позволит вести вечерние наблюдения за звёздами. В мастерской на чердаке или в сарае мальчишки вместе с папой или дедушкой будут с удовольствием ремонтировать и конструировать мебель, дачный инвентарь, изготавливать поделки из дерева и бросового материала.

- Если участок расположен недалеко от леса или водоёма, семейные прогулки станут удачным дополнением к отдыху на даче. С учётом особенностей природного окружения, ландшафта, возраста детей, погоды и других факторов могут быть утренние пробежки по лесной тропе с купанием в реке или озере, походы за грибами и ягодами, путешествие в ближайшую деревню, велосипедные прогулки и др.

Каждая семья определяет для себя оптимальные формы организации отдыха на даче. Выдумка и фантазия помогут родителям вместе с детьми составить интересную оздоровительно-развлекательную программу совместного отдыха, к участию в которой можно привлечь соседей-единомышленников и друзей. И тогда лето на даче получится ярким и запоминающимся! Дети должны стать «главными составителями» этой программы и решать самые ответственные вопросы, тогда они проявят максимум инициативы и творчества.

Каникулы на даче могут протекать по единому сюжету «Город мастеров», «В дебрях Амазонки», «Приключения на необитаемом острове», «В сказочном королевстве», «Земляне

и пришельцы», «Путешествие на машине времени» и др.

При этом каждый член семьи получает определённую роль и разыгрывает её в соответствии с сюжетом. Дети сами готовят атрибуты, декорации, на изготовление которых могут пойти старые ненужные вещи, орудия труда, природный материал и пр. В зависимости от сюжета обыгрываются все режимные моменты, включая приём пищи (например, у костра в набедренных повязках, из космической посуды в летающей тарелке), сон (под пальмами или в сказочном ларце), труд (уборка космического мусора или высаживание рассады «цветов мудрости») и т. д. Программу отдыха можно построить по мозаичному принципу: все дни недели должны быть разными по содержанию и форме. Например, День здоровья насыщен оздоровительно-физкультурными мероприятиями. В День музыки дети и взрослые готовятся к вечернему концерту. А ещё можно организовать День трудолюбивых, День смеха, День изобретателей...

На общем совете выбирают семейного корреспондента, который отвечает за выпуск информационной газеты, освещающей все яркие события дня. Дети могут украсить веранду или свою комнату рисунками, шаржами, фотографиями по теме дня.

Важно не забывать, что летний семейный отдых принесет ожидаемый результат, если будет заранее спланирован и продуман. Только в этом случае от совместного времяпрепровождения получат удовольствие и родители, и дети.

ИГРЫ В МОРСКОЙ ВОДЕ

«Невод и морские рыбки»

Родители стоят в воде. Дети-«рыбки» заходят в море, а взрослые стараются их догнать.

«Море волнуется»

Под текст «Море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, морская фигура, на месте замри» дети изображают разные морские фигуры. После слова «Замри» игроки застывают в определённых позах и стараются удержать равновесие в воде. Водящий (мама или папа) осаливает тех, кто не сумел это сделать.

Если дети уже умеют плавать, то можно организовать гонки» воде «Кто быстрее

доплывёт до берега», соревнования «Кто дальше нырнёт», игровое упражнение «Достань со дна камушек», «Кувырок в воде» и т.п.

Источник: Минская школа сегодня.-2009.-
№5.-С.42-49.