

Літня пора найсприятливіша для відпочинку. Тож більша частина відпусток припадає саме на літній період. І, звичайно, на час відпустки батьки здебільшого забирають з дошкільного закладу дітей, щоб їх оздоровити, загартувати і відпочити всією сім'єю на природі. Для дитини дошкільного віку відпочинок буде настільки корисним, пам'ятним і яскравим, наскільки зможуть зробити його таким батьки.



Ірина ТЕРЕЩЕНКО, методист міського методичного центру відділу освіти, м. Славутич, Київська обл.

Чим зайняти дітей під час прогулянки на природі: поради батькам

Ось нарешті і довігоочікувана відпустка. Отже, попереду — відпочинок усього сім'єю. І на дитину чекає багато цікавого і незвичайного. Але, на жаль, не всі батьки чітко уявляють собі, як організувати відпочинок дитини з максимальною користю для неї.

Рекомендації щодо організації прогулянки дітей

Насамперед важливо пам'ятати, що бувати щоденного перебування дитини на свіжому повітрі має бути максимального, але не менше як 3—4 години. Перебування дітей на свіжому повітрі можна скоротити або взагалі скасувати прогулянку лише за **несприятливих погодних умов**, зокрема коли:

- дуже сильний вітер, злива, гроза;
- температура повітря вище +35 °С у затінку.

Під час прогулянки дитина обов'язково має бути зайнята цікавою для неї діяльністю і задовольняти свої потреби в русі, грі та пізнанні навколишнього світу. Адаже дитина росте, розвивається, і кожна хвилинка її життя має бути насичена новими враженнями.

Намагайтеся забезпечити оптимальну рухову активність дитини під час прогулянки, адже це чи не найліпший засіб її повноцінної фізичної розв'язки. Дитина повсякчас має відчувати «м'язову радість» — стан, який виникає за належної роботи м'язів. Відомий російський фізіолог Іван Сеченов говорив про «м'язову радість» як про одну з умов здорової життєдіяльності організму. Тож дуже корисними будуть плавання у відкритій водоймі та різні рухливі ігри.

Звичайно, відпочивати слід з максимальною користю для здоров'я, та при цьому не варто забувати про **задоволення природної жаги дитини до пізнання навколишнього світу**. Дуже легко підтримувати пізнавальну активність дитини під час прогулянок на природі, організовуючи спостереження за цікавими об'єктами та експериментально-пошукову діяльність.

Ключові слова: рекомендації щодо організації прогулянки на природі; ігри з камінцями, з піском, з водою; дозвілля в лісі

Ігри з камінцями

Активний відпочинок біля водойми

На березі річки, озера чи моря дитину слід зайняти різноманітної цікавою діяльністю. Тут можна не лише спостерігати за водоростями, рибами, водоплавними птахами, а й почати збирати колекцію мушл, зокрема річкових, озерних та морських молюсків. Мушлі слід ретельно промити, просушити та розкласти в коробки.

Камінці, обточені водою, — обов'язковий елемент узбережжя. З ними можна організувати багато ігор і експериментів. Зокрема, цікавим заняттям будуть пошуки «курячого бога». Це камінчики з діркою посередині. За давніх повір'ям, вони приносять щастя тому, хто їх знаходить. Таких камінчиків можна відшукати вдосталь, а потім зробити з них намісто. Можна навіть оголосити конкурс на знаходження найкрасивішого, найтоншого, найгрубішого, найяскравішого камінчика. Камінчики, які мають незвичну форму, можна розфарбувати і використовувати для ігор з піском, викладати візерунки тощо.

Часто у водоймах можна знайти шматочки скла, що схожі на камінчики. Вода зробила свою справу і досить ретельно обточила їх. Дяка дітям дізнатися про це **буде справжнім відкриттям**.

Малюкам подобається кидати камінчики у воду. Позмагайтеся з дитиною і покладіть їх на дальність. А ще — навчіть її кидати камінчик так, щоб він «стрибав» по воді. Таке вміння не лише принесе дитині величезну втіху, а й **сприятиме розвитку координації рухів, окоміру** тощо.

Запропонуйте дитині опустити камінчики у воду біля берега. Зверніть її увагу на те, що вони всі впали на дно. Запитайте у дитини, чому такі маленькі камінчики потонули, а великий м'яч не тоне, плаває на поверхні.

Дістаньте камінчики з води, запропонуйте дитині порівняти їх із сухими. Хай вона зробить ще одне відкриття: у мокрих камінців змінюється колір.

А як цікаво будувати замки з піску біля води! Хіба лише замки? З **мокрого піску** можна «ліпити піріжки», робити різні фігурки, «варити кашу». А прикрасити вироби можна камінчиками, паличками, мушлями, фольгою від цукерок тощо.

Запропонуйте дитині пройти спочатку по вологому піску, а потім по сухому. Де сліди будуть чіткішими? Запитайте у дитини, чи можна збудувати замок чи заліпити щось із сухого піску? Чому ні?

Із **сухим піском** теж дуже цікаво гратися. Сухий пісок розсипається — з нього не можна нічого побудувати, але його можна пересипати тонкою цівкою або просіяти через сито. Насипавши трохи піску на білий аркуш паперу, разом з дитиною уважно розгляньте піщинки під лупою. Запитайте у неї:

• з чого складається пісок?
• якого він кольору?
• як зміниться пісок, якщо його намочити?

Зверніть увагу дитини на те, що піщинки різної форми і розміру. Розкажіть, як утворюється пісок, що піщинки — це крихітні камінчики, які відколюються від великих каменів під час тертя чи ударів один об одного.

Покажіть, що піском **можна малювати**, насипаючи його на аркуш цупкого паперу чи іншу гладеньку поверхню тонкою цівкою. Запропонуйте дитині **вимірять об'єм** різних смюстей за допомогою сухого піску. Для цього можна використати умовну мірку — ємкість невеликого об'єму або одну велику прозору ємкість з поділками.

А ще — можна насипати однакову кількість піску у пляшки з горлечком різної ширини, використавши як умовну мірку, скажімо, пластиковий стаканчик¹. Запитайте у дитини, з якої пляшки пісок висипеться швидше: з тієї, що має вузьке горлечко, чи з тієї, що має широке? Нехай дитина сама перевірить правильність своєї гіпотези.

Викладіть разом з дитиною доріжку з камінців — «сухий» струмочок. Нехай вона разом з вами походить по ньому босоніж. Відчуйте легкість після **масажу стоп?** Він сприяє стимуляції біологічно активних точок, а отже, і оздоровленню організму.

Подобається дітям **гра в хованки**: ховати по черзі в піску дрібні предмети чи іграшки, а потім шукати їх, беручи пісок руками. Ще один варіант цієї гри — «Упізнай на дотик»: дитина має відшукати схований предмет і, не виймаючи його з піску, відгадати, що це.

Ще одна подібна гра — «Сапери». Закопаний предмет чи іграшка стають «міною». Завдання дитини-«сапера» відкопати «міну», не торкаючись її. «Сапер» може діяти руками, дути на «міну», допомогти собі тонкими паличками чи іншими предметами. А за частинами, що відкриваються, дитина має здогадатися, що ж стало «міною» цього разу.

Пісок для дитини — одна з найцікавіших іграшок. І не даремно, адже ігри з піском — це **своєрідна терапія**, яка допомагає дитині впоратися зі своїми внутрішніми проблемами. Крім того, дитина отримує багато інформації за допомогою тактильних відчуттів, а дрібна моторика розвиває мазок у дитини, менше ручку до письма.

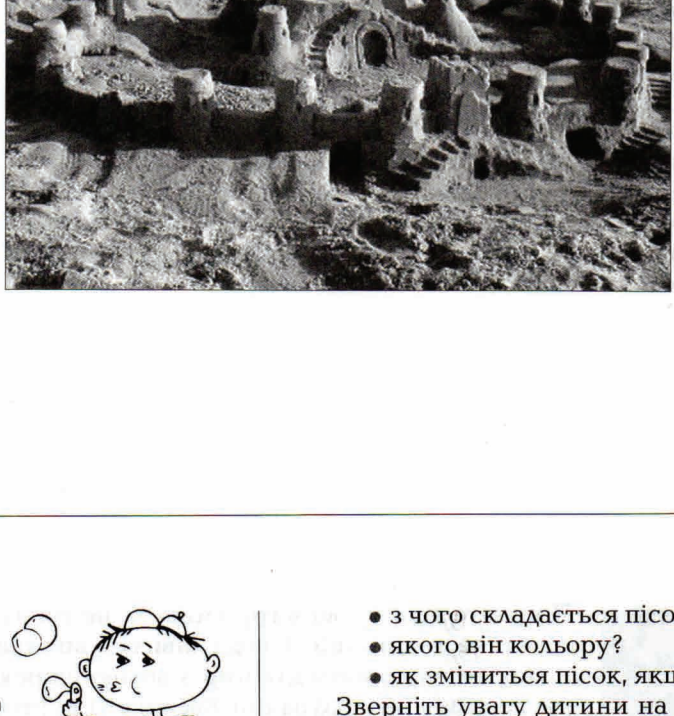
Слід лише не забувати нагадувати дітям, щоб бавитися потрібно обережно, щоб пісок не потрапив в очі. А після забав необхідно ретельно вимити руки.

Ігри з водою підвищують дітям настрій, життєвий тонус, збагачують досвід враженнями, емоціями, бо плескання у воді **знимає психічну напругу, агресію, дискомфорт**. Навряд чи знайдеться дитина, якій не подобалося б гратися з водою — бризкатися, переливати воду з ємкості в ємкість, запускати кораблики і кидати іграшки у воду.

Для ігор з водою підійдуть ємкості різних форм і об'ємів: чашки, ложки, баночки з різними отворами тощо. На березі річки викопайте невеличку ямку, в яку налейте річкову воду, — вище озера!

¹ У пляшечку з вузьким горлечком варто насипати пісок через ліжку. — Прим. авт.

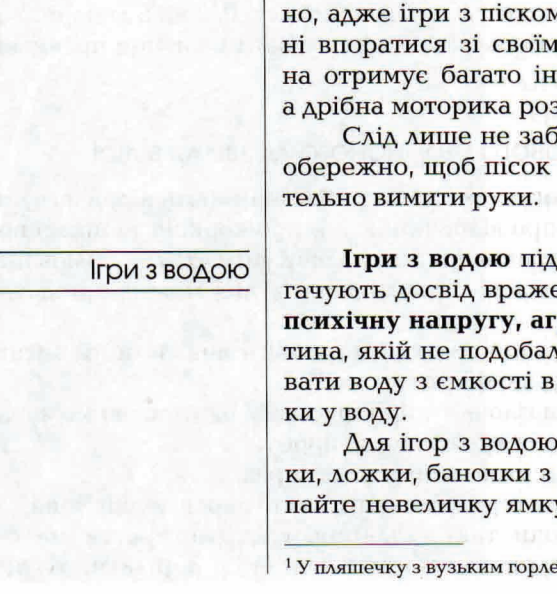
Ігри з піском



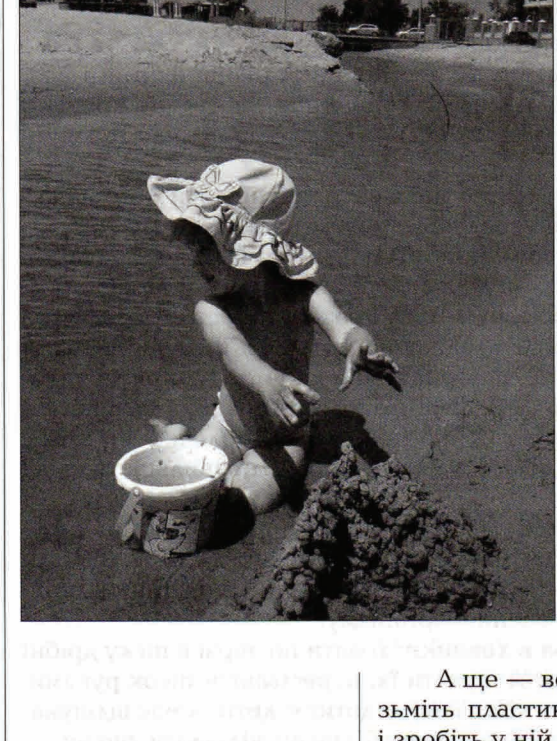
чим зайняти дітей на природі



Ігри з водою



спілкуємося з батьками



Пограйте з дитиною в гру «тоне — не тоне». Якщо ґрунт не глинистий, і вода швидко витікає крізь нього, використайте для ігор з водою широкий таз чи невеличкий надуваний басейн. Помістіть туди ті іграшки, які вільно плавають, і ті, які тонуть. Запитайте у дитини, чому так відбувається? Порожня пляшка не тоне, а якщо набрати в неї води?

Експеримент на «плавучість» можна продовжити, занурюючи по черзі різні предмети: ложку, палички, горішки, папір, камінчик, поліетилен, пінопласт. При цьому варто, щоб дитина перед кожним зануренням висувала свою гіпотезу і обґрунтовувала її. А відразу після занурення предмету самостійно робила висновки.

Візьміть поролонові губки, нехай дитина набере в них воду, а потім вичавлює в ємкості. Виливаючи воду з пляшок, запропонуйте дітям послуухати, як вона дзюрчить. Поспостерігайте за тим, як змінюється температура води в ємкості у теплоту пору; спочатку холодна, а потім вона нагрівається. Чому? Якщо дитині складно відповісти на це запитання, запропонуйте порівняти, де вода швидше нагріється: у тій чи на сонці?

А ще — водою **можна малювати на сухому піску**. Для цього візьміть пластикову пляшку, налейте в неї води, закрутіть кришку і зробіть у ній отвір. Нехай дитина малює хитромудрі візерунки цівкою води на сухому піску.

З дитиною старшого дошкільного віку можна **виготовити пісковий годинник**. Дитині буде цікаво дізнатися про його історію та принцип дії. Пісковий годинник можна зробити з двох пластикових пляшок, з'єднаних горлечком з кризним отвором. Головне — пересіяти пісок, щоб у ньому не траплялися камінці, які можуть перешкодити рівномірному витіканню піску, й залишити у пляшці рівно стільки піску, скільки перетікає за визначений час: 2, 3 чи 5 хвилин. За допомогою такого годинника можна формувати і дітям правильне відчуття часу.

Організація цікавого і корисного дозвілля в лісі

Плануючи прогулянку до лісу, батьки мають заздалегідь потурбуватися не лише про відпочинок, а й про корисні та цікаві враження для дитини. Потрапивши в ліс, влаштуйте «тихе» полювання. **Завдань для пошукової діяльності дітей у лісі** можна вигадати дуже багато, зокрема:

- знайти шишки, жолуді, горішки і викласти чи виготовити з них будь-які фігурки;
 - відшукати гілочки, корінці цікавої форми, які можуть стати основою для художнього виробу;
 - зібрати шматки кори різних дерев;
 - зібрати для гербарію квіти, листя дерев, кущів тощо.
- Та, пропонуючи такі завдання, слід застерегти малечу від неприємностей: трава може вколоти або порізати. А ще слід

чим зайняти дітей на природі

пам'ятати, що в лісі є й отруйні рослини. Будьте уважними! Зібрані пачи дерев та інші знахідки варто розкласти у прозорі баночки чи коробки з наклеєним малюнком дерева, квітки чи листя. Ці природні матеріали надалі можна використовувати для художньої праці.

Прогулянка лісом має бути насичена радісними враженнями **сприйняття** різноманітних яскравих об'єктів і явищ світу тварин, рослин, неживої природи, **практичним експериментуванням** з ними. Учть дітей розрізняти дерева, кущі, трави, упізнавати і називати тварин, птахів за яскравими ознаками зовнішнього вигляду, характером пересувань (біаками стрибав, птах літає), звуками, які вони видають (дятел стукотить, зозуля кукує).

Під час прогулянки у лісі **загадайте дитині загадки** про дерева, наприклад:

Що повітря очищає,
Вдень від спеки захищає,
Ще й від вітру в час негоди?
Є частинкою природи.
(Дерево)

Біла кора, тонкі віти.
(Береза)

Якщо колоча одежина,
То це... (сосна) або... (ялина).

Гарне дерево, міцне,
Листя різб'яне, ясне,
А на гілочках крилатих
Буде жолудів багато.
(Дуб)

Загадку про кожне дерево загадувати тоді, коли ви з дитиною наближаєте до нього: про березу — коли підходите до берези, про дуб — коли підходите до дуба. **Спостереження дітей намагайтеся надавати активний характер** — учть не лише споглядати, а й бачити всі подробиці, намагатися зрозуміти, чому відбувається те чи те явище. Так, спостерігаючи за дубом, запропонуйте дитині взяти листок дуба і обвести його пальцями. Хай дитина відчуже великі вирізи по краях листа, що розділяють його на лопаті. Запропонуйте знайти під дубом жолудь, розглянути його. Поясніть, що це — плід дуба. Ознайомте дитину з органами дерева: стовбуром, гілками, пагонами, листям, корінням. Запропонуйте порівняти дуб з іншими деревами і визначити, що у них спільного, а що їх розрізняє.

Якщо під час довгої прогулянки дитина втомилася, запропонуйте їй виконати бадью фізкультурялинку в супроводі вірша та перепочити.

спілкуємося з батьками



Фізкультурялинка
Лапки в боки, вушка вгору, *(дитина ставить руки на пояс)*
Скачуть блочки по борю, *(стрибає)*
Кожний ранок на галяві *(прокує)*
Спритно робить вільні вправи. *(прыге)*
Притомилася звірята — *(піднімає руки через створини вгору і опускає їх вниз — видих)*
(сідає на пеньочок)

Під час відпочинку **послухайте разом з дитиною звуки лісу**: шум дятла, шурхіт трави, листя, тріск гілок, ігтаний спів, свист вітру тощо. Нехай дитина походить між деревами і обере те, яке їй найбільше до вподоби, піійде до нього, погадає кору, притутує, розповідь про свої відчуття. При такому єднанні дитини з природою **важливо забезпечити їй опору на чуттєве пізнання**, сприяти накопиченню позитивного досвіду спілкування з природою, зарядженню інтересу, радості від того процесу. Корисними для дитини будуть завдання, які поповнять її тактильний та чуттєвий досвід, відчуття: обійняти берізьку, сосну, ялинку і відчуття, яка кора на дотик? Як пахне листя чи хвоя? Таке живе спілкування з природою гармонізує саможуття та емоційний стан дитини.

Якщо ви плануєте бути в лісовій зоні декілька днів, можна використати якийсь варіант гри, як **пошук скарбів**. Заховайте в кущах, на деревах чи під камінням «скарб», роздайте дітям мапи, де позначено його місцезнаходження, і вирушайте на пошуки. Можна шукати «скарб» за слуховою взаємною адресою: «Діди прямо, біла пеняка поверни наліво, підійди до дуба і праворуч знайді скарб».

Заохливого може бути **гра в слідопитів**. Розпізнавання слілів — справа не лише цікава, а й корисна. Адаже при цьому розвивається слух, увага, міслення, уява. Якої величини слід? Кому він належить: людині, тварині, птахові, комахі чи ще комусь? Ці запитання обов'язково зацікавлять дитину. Не сумнівайтесь, її відповіді будуть різними, навіть фантастичними.

Насамкінець — **декілька слушних порад**:

- **завжди надавайте дитині можливість** самостійно відшукати відповідь — це вчить її міркувати, намагатися самостійно розв'язувати проблеми;
- **заохочуйте допитливість** дитини;
- **відповідайте на всі її запитання** точно і доступно;
- **хваліть дитину** за цікаве запитання, за прагнення до пізнання;
- **не смійтеся** над елементарними чи абсурдними запитаннями: кожна дитина має право не знати або помилятися;
- **поясніть**, що боятися запитувати не потрібно, адже не соромно не знати, а соромно не дізнатися, коли можна це зробити;
- **учіть дитину** не лише ставити запитання, а й намагатися самостійно знаходити відповіді на нього.

Напевно, кожен з батьків має свої секрети, як утримати увагу дитини, залучити її до пізнавальної діяльності. Крім того, слід пам'ятати, що за дітьми треба пильнувати: небезпеки на природі вдосталь. Тоді кожен вихід на природу буде для всіх цікавим, повчальним, і ваша дитина згадаватиме ці миттєві як найкращі.