

самостійної роботи та критичного мислення, що є важливими компонентами сучасної освіти.

Отже, впровадження змішаного навчання в географії вимагає уваги до технічних аспектів, але в той же час відкриває широкі можливості для створення стимулюючого та ефективного навчального середовища, сприяючи якісній підготовці студентів до розвитку у світі, насиченому інформацією та технологіями.

Список використаних джерел

1. Воротникова І. П. Дистанційне та змішане навчання в школі: *путівник*. К., 2020. С. 5–
7. URL: https://www.researchgate.net/publication/343827663_Distancijne_ta_zmisane_navcanna_v_skoli_Putivnik
2. Гусева О. Ю., Легомінова С. В. Діджиталізація – як інструмент удосконалення бізнес-процесів, їх оптимізація. *Економіка. Менеджмент. Бізнес*. 2018. № 1. С. 33–39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecmebi_2018_1_73
3. Діджиталізація в Україні: електронне врядування та держпослуги. *Тиждень: Інтерактивна програма з історії України*. URL: <http://surl.li/ffwmu>
4. Назаренко Л. А. Змішане навчання» як крок до комфортної освіти, його сутність і переваги. *Освітологічний дискурс*, 2020, № 4 (31), С. 167. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.4.11>.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК УМОВА ПІДВИЩЕННЯ В НИХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Н. В. Лісневська

lisnevsky.nv@gmail.com

кафедра теорії і методики дошкільної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

Початок ХХІ століття характеризується значним науково-технічним прогресом, пов'язаним з комп'ютеризацією життя населення. Активне впровадження в життя дітей комп'ютерів, телефонів та інших гаджетів призводить до зменшення рівня їх рухової активності. І як наслідок цього погіршення стану здоров'я. За нашими науковими дослідженнями діти дошкільного віку найчастіше страждають порушеннями опорно-рухового апарату (зокрема, сутулість) – 78 % та захворюваннями органів дихання (ГРВІ, ГРЗ, бронхіт, тонзиліт тощо) – 42,5 % [2].

Слід відзначити, що крім ослаблення в дітей фізичного здоров'я, простежується й погіршення стану психічного здоров'я. Так, за офіційними даними МОЗ України, 22 % дітей і підлітків мають розлади психіки, кожна п'ята дитина щорічно страждає від одного психічного розладу, має поведінкові, когнітивні чи емоційні проблеми, кожна восьма страждає від хронічних психічних розладів. Зважаючи на це основним завданням ЗДО має бути збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я дітей дошкільного

віку, що можливо лише за умов підвищення рівня їх рухової активності засобами дитячого туризму [2].

Уважаємо, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку першочергово залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці росту та розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму. Чисельними дослідженнями вчених (О. Аксьонової, Е. Вільчковського, Ю. Змановського та ін.) встановлено безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою організму дитини від народження та природною необхідністю в її розвитку, активізують роботу органів, систем організму й органів відчуття. Важливість рухової активності для здоров'я дітей підкреслюється також у дослідженнях багатьох педагогів і психологів: О. Богініч, Є. Вавілової, Л. Глазиріної, О. Дубогай, М. Єфименко, Л. Карманової, М. Рунової, Н. Тупчій та ін. Зокрема, М. Рунова зазначає, що здоров'я дитини залежить від низки чинників, серед яких важливе місце відводиться саме руховій активності, тобто природній потребі в рухах, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку та виховання дитини [3].

З метою забезпечення оптимальної рухової активності в ЗДО, яка спрямована на розвиток дітей і зміцнення їхнього здоров'я, можна застосовувати такі форми роботи з дошкільниками: пробіжки по масажним доріжкам, оздоровчий біг, лікувальну гімнастику в поєднанні з гідромасажем, комплекси вправ на тренажерах простого типу (диск «Здоров'я», еспандери тощо), прогулянки до лісу, луку, парку, річки чи озера. Також окрім прогулянок до лісу (бажано хвойного), слід проводити туристичні походи, під час яких діти не тільки отримують певні знання, збагачують словниковий запас, але й відбувається формування в них морально-вольових рис характеру. Разом з тим, перебуваючи на свіжому повітрі, діти активно рухаються, у них розвиваються фізичні якості, покращується настрій, вони отримують позитивні емоції. Все це є важливим як для формування й зміцнення фізичного, так і психічного, духовного й соціального здоров'я.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що серед зарубіжних науковців, що займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, слід відзначити праці російських і польських педагогів таких як: Т. Зав'ялової, Н. Бочарової, М. Скробач, Т. Лодозевич, Т. Воланської. Обґрунтування змісту форм дитячого туризму знаходимо у працях Т. Грицишиної, Т. Зав'ялової, Н. Пангелової, О. Пинзеник та ін. Аспекти оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності досліджує Т. Круцевич.

Туризм – це вид активного відпочинку в природі, під час якого в дітей розвиваються фізичні якості, вдосконалюються основні рухи, підвищується рухова активність, відбувається загартування, а все це сприяє зміцненню їхнього фізичного здоров'я. У процесі виконання спільних рухових дій, естафет, змагань діти вчаться узгоджувати свої дії з діями інших, активно спілкуватися, домовлятися між собою, що сприяє зміцненню соціального здоров'я дошкільників. Гарне позитивне налаштування, настрої дітей сприяють

зміцненню їхнього психічного здоров'я, а виховання моральних якостей – товариськості, взаємодопомоги, поступливості, чесності, чуйності, поваги, не жадібності – сприяє зміцненню духовного здоров'я.

За формою та змістом туристична діяльність дуже різноманітна: екскурсії (*у поле, на луки, галявину*), цільові прогулянки (*піший переходи*), мандрівки, міні-подорожі, туристичні походи (*різної тривалості, від 2-3 год. до одного дня або похід вихідного дня, рідко походи середньої тривалості – до одного тижня*). Якщо передбачається туристичний похід, то довжина шляху від місця дислокації до бівуаку не повинна перевищувати для дітей 4-5 років – 1,5 км, для старших дошкільників – 2 км в один кінець. Причому після кожних 15 хв. ходьби необхідно робити короточасні (4-5 хв.) зупинки для відпочинку, у ході яких дітям заборонено рухатись (вони мають відпочивати) [1].

Зміст роботи в туристичному поході можна поділити на два напрями: фізкультурно-оздоровча та туристична робота. Змістом фізкультурно-оздоровчої роботи в походах можуть бути вправи з основних рухів: можна бігати по вузькій або звивистій доріжці; між деревами та кущами; пробігти поза кущиками; по піску; траві; мілкій воді; з гірки на гірку; під гілки дерев, кущів тощо. Ходити по поваленому дереву; піску; по вузькому місточку; оголеним корінням дерев; обхопивши дерево, обійти навколо нього тощо.

Лазити по поваленому дереву; підлізати під низькі гілки; пролізати між деревами, які ростуть поруч; перелазити через дерево; залазити на високий пеньок і злазити з нього.

Стрибати на обох ногах; підстрибнути до гілки; перестрибувати через палку, невелику канавку, калюжу; виконувати підскоки у воді, стрибати на одній і на двох ногах у воді і на суші (напр., від дерева до дерева, від одного кінця галявини до іншого, вздовж струмка тощо); підстрибувати вище трави; зістрибувати з невисоких пеньків; перестрибувати через невеликі пеньочки.

Метання можна здійснювати за допомогою шишок, каштанів, камінців, гілочок, м'ячів, картонних кругів («літаючі тарілки») через кущ, дерево, у воду.

Також це можуть бути рухливі ігри: «Хто далі кине», «Підлізь під гілку», «З купини на купину», «Дістань гілку», «Дострибни до кущів», «Швидко вгору», спортивні ігри: городки, бадмінтон, баскетбол, футбол; спортивні вправи: взимку – ходьба на лижах, катання на санчатах, ковзанах; влітку – катання на роликівих ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання.

У зміст туристичної роботи входить проведення різних видів роботи: *топографічна* – орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів, компасу, карти: туристичні ігри «Визнач північ (південь, захід, схід) за допомогою дерев (пнів, мурашників)», «Знайди предмет за компасом», «Упізнай місце», «Знайди скарб»; *похідна* – складання рюкзаків, напінання наметів, збирання хмизу для вогнища (т/г «Яка ланка швидше», «Хто більше назбирає», «Вправний турист»); *краєзнавча* – ознайомлення з рельєфом місцевості, флорою та фауною («Здолай перешкоди», «Хто тут живе», «Де живуть мурахи», «Які лікарські трави ростуть у лісі (біля річки, на лузі); *дидактична* – проведення дидактичних ігор з використанням природного матеріалу («З якого дерева листя», «Пізнай дерево (кущ, траву) за описом»,

«Чия команда швидше збереться»); *ботанічна* – збирання гербаріїв і лікарських трав («Знайди та опиши», «Упізнай та назви»).

Отже, під час добору вправ та ігор потрібно враховувати можливості дітей, їх індивідуальні особливості, проводячи в певній послідовності з поступовим збільшенням фізичного навантаження. Все це сприяє створенню сприятливих умов для успішного формування рухових умінь і навичок, фізичного та розумового розвитку дітей, покращенню їх рухового досвіду. Проведення з дошкільниками різноманітних вправ, рухливих, туристичних і спортивних ігор, спортивних вправ дає змогу підвищувати у них рівень рухової активності.

Список використаних джерел

1. Лісневська Н.В. Особливості застосування різних форм дитячого туризму в умовах закладу дошкільної освіти. Науковий періодичний журнал «Modern engineering and innovative technologies». Випуск № 12 (Німеччина, Copernicus, GScholar), 2020. С. 41-46.

2. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.08/ Київ, 2016. 354 с.

3. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: Посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: Пер. з рос. Мови. Х. : Ранок, 2007. 192 с.

СТРАТЕГІЇ СТАЛОГО (ЗБАЛАНСОВАНОГО) РОЗВИТКУ В СФЕРІ ТУРИЗМУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ГЕОГРАФІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Т. Г. Назаренко

geohim@ukr.net

відділ навчання географії та економіки

Інститут педагогіки НАПН України

м. Київ

Вивчення наукової літератури за останнє десятиліття утвердило нас в тому, що вчені досліджують стійкість (тобто баланс) як зв'язок між географією людини та наукою про навколишнє середовище [5, с. 3]. Ця думка є очікуваною, адже баланс є одним із засадничих закономірностей в географічній науці та освіті [6, с. 193].

Неправильне вживання наукових понять іншомовного походження викликає когнітивний дисонанс в розумінні певних слів, таких як «погана екологія», «віртуальна реальність», «летальна зброя», «сталий розвиток» (це взагалі оксюморон), тому нами буде вживатися найбільш релевантне змісту наукове поняття «збалансований розвиток».

Перехід до збалансованого розвитку – це процес зміни ціннісних орієнтацій. Визнаними міжнародними фундаментальними цінностями розвитку є свобода, рівність, солідарність, толерантність, повага до природи, спільна відповідальність. Національні цілі базуються на політичних, економічних, соціальних, екологічних, моральних і культурних цінностях, властивих українському суспільству [4]. Вони визначають спрямованість стратегії на турботу про спільне благо та захист національних інтересів України.