

## Здравето и физическите качества на децата от предучилищна възраст, в зависимост от заниманията със спорт

Снежина Дамянова, Надежда Йорданова, Теодора Симеонова

***The health and physical properties of children in preschool age, in dependence from sports occupation:** In front school education through forms of physical culture has to aim at consolidation and make hardy of children raise in stability of organism to illnesses, development of physically qualities and ability. Occupations with sport at good organization and using different manner of forms of motion activity in kindergartens ensure protection of health, move experience and formation of skills single - handed moving activities.*

***Keywords:** kindergartens, occupations with sport, physically qualities and ability*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Отглеждането на физически здрави и жизнерадостни деца е важна задача на всяка държава. За осъществяването ѝ решаващо място има двигателната активност на децата. Намаляване на двигателната дейност, деформации във физическата дееспособност, нервни-психическите разстройства, хипертониите, затлъстяването, стрес, агресия нерационалното хранене са проблеми на века. За най-голямо съжаление те засягат децата от най-ранна детска възраст. Днешното напрегнато ежедневие изисква тренираност и добро владение на стратегии и техники за овладяване на тези негативните последици.

Предучилищното възпитание чрез формите на физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията със спорт, при добра организация и използване на различните форми в детската градина осигурява здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Здравото дете е активно и щастливо дете. Осигуряване на здравословен режим на обучение и възпитание, удовлетворяване на биологичната потребност на децата от движение е едно от основните задачи на учебно-възпитателната работа по физическа култура в детската градина.

Анатомо-физиологическите особености на децата от предучилищна възраст изискват целенасочено развитие на моториката и физическата им дееспособност. Редица изследвания показват, че физическото развитие на съвременното дете изпреварва развитието му в сравнение с миналия век. Забелязват се аномалии в телгто, а децата с наднормено телгто са често боледуващи, физически слаби, неподвижни и не закалени.

Най-честите заболявания на децата от 3-7 годишна възраст са тези на дихателната система /ангина, бронхит, фарингит/; около 80% са инфекциите на горните дихателни пътища – най-често епидемично, което говори за слаба имунна система на децата в тази възраст. Заболяванията на децата се отразяват зле върху физическото развитие на техния организъм. За целта е необходимо да се създадат условия за закаляване, детския организъм да стане устойчив на неблагоприятните въздействия и атмосферни условия на околната среда.

В детска градина „Синчец №43” – гр. Варна за 2002-2003 учебна година заболяемостта на децата е от 298 - заболявания на дихателните пътища -54, затлъстявания -15 деца , деца с порок на сърцето – 3, деца със специални образователни потребности - 8 деца. За учебната 2003 – 2004 от 314 деца със

затлъстяване – 26 деца, инфекции на горните дихателни пътища – 72, с порок на сърцето – 2, с гръбначни изкривявания – 12.

Тази тревожна констатация породи идеята през учебната 2004- 2005 година да поставим и разрешим следните задачи:

1. Да проучим наличните литературни източници и нормативни документи.
2. Да обогатим знанията на родителите в областта на физическата култура и заниманията със спорт и значението им за развитието на децата.
3. Да потърсим и приложим по-ефективни форми за съвместна работа с родителите за повишаване нивото на физическото и здравословно развитие на децата.
4. Да изградим програма за устойчиво физическо развитие на децата от ЦДГ „ Синчец № 43” – гр. Варна.
5. Провеждане на походи, екскурзии, участие в изготвяне и осъществяване на проекти, съвместно със създаденото сдружение с нестопанска цел към родителското настоятелство.

#### **Очаквани резултати:**

1. Промяна в отношението към физическата култура и спорт.
2. Обогатяване на материалната база с помощта на родителите и реализирани проекти.
3. Повишена физическа дееспособност и подобрени физически качества на децата.
4. Да се подобри здравословното състояние на децата.

**По първа задача** - МОН даде следните насоки за демократизиране и хуманизиране на физическата култура в детската градина:

- физкултурните игри – желани за деца;
- възможност за спортуване и създаване на траен интерес към спорта;
- всяко дете да се научи да рискува, да печели и губи като запазва достойнството си;
- детето да намери своето място в обществото от връстници;
- детето да осъзнава реалността на своето „Аз”, реалността на другите, да предвижда резултатите и да установява зависимостите.

**По втора задача** - спортните празници активизират децата, мотивират ги за по-задълбочени спортни занимания, зареждат ги с положителни емоции. На организиранията два пъти в годината спортни празници децата показват своите физически умения и възможности, играят в екип, демонстрират придобити физически качества. В тези празници се включват и родителите. Семействата стават съпричастни на инициативата на детската градина за решаване задачите, свързани със здравословното състояние на децата и развитието на физическите им качества. От направените анкети за проучване желанието на родителите за активно спортуване на децата им, за съвместни занимания, за отношението към спортните дейности в детската градина правим следните изводи:

- 30% от родителите смятат, че физическото развитие на децата е само ръст и тегло;
- 42% от децата нямат режим в дома;
- 10% от родителите спортуват;
- 5% от тях спортуват с децата си.

Резултатите показват, че родителите нямат достатъчна компетентност, не отделят внимание на физическото развитие на децата си, смятат че са малки да спортуват.

**По трета задача:** организиранията до момента съвместни дейности с деца и родители като зимни и летни лагери, посещения на Екопарк, комплекс „Фанагория” закалява децата, научи ги да се справят в зимни условия в планината, запознава ги с природните богатства на различни краища на нашата страна. Родителите които

придружават децата придобиват по-ясна представа за работата на педагозите по решаването на проблемите на физическото укрепване на децата. Тези занимания извън дома и детската градина правят децата по-организирани, по-самостоятелни.

В основните видове дейности в детската градина – игра, учене и труд децата израстват, мотивират отношението си към околния свят, формират качества на характера, възпитават чувства.

**По четвърта задача** - в програмата включихме:

- използване на игри, изискващи по-голямо натоварване на крайниците, включващи редуване на бягане и ходене с правилно дишане и издишване в режима на децата в детската градина;

- игри, свързани с различни видове спорт – футбол, баскетбол, федербал;

- екоразходки, с цел запознаване с природата и нейните богатства – въздух, вода, растителен и животински свят;

- спортни състезания за тонизиране на двигателната дейност;

- лагери – зимни и летни с ежедневни физически упражнения, туристически походи;

- допълнителни занимания по плуване и аеробика, водени от специалисти;

- запознаване на децата и родителите със специализирана научно-методическа литература по проблемите на здравето и двигателната активност на децата;

- периодично изнасяне на здравни беседи и видеофилми, свързани със здравословния начин на живот и диагностика на заболяванията от медицинските лица в детската градина;

- посещения на музея на здравето, свързани със запознаване отблизо с човешкото тяло, грижите за здравето на човек, възможности за предпазване от заболявания и поддържането на хигиена.

В педагогическите ситуации по социален свят децата от 5-6 годишна възраст се запознават с особеностите на човешкото тяло, осъзнават различията между половете, възприемат здравето като основа за хармония в развитието на човека и необходимостта от укрепването му. Децата усвояват знания за особеностите на човешкия организъм, влиянието на околната среда, значението на движенията и целенасочената двигателна активност, за двигателните умения и способности и развитието на физическите качества бързина, ловкост, смелост, сила, издръжливост.

Утринната гимнастика провеждаме по възможност на открито, като подбираме подходяща музика и движения, осигуряващи настроение и добър тонус. Чрез различни аеробни комплекси търсим повече грация, повече красота на синхронните движения, засилваме желанието за активна дейност и укрепване на различните мускулни групи.

Подвижните игри в преднамерените ситуации сутрин и следобед, в игрите по избор, спомагат за затвърдяване на заучените движения и правила, развиват физически качества като ловкост, бързина. Изграждат и качества на характера като борбеност, съобразителност.

Спортно-подготвителните игри са били винаги желани за децата в детската градина. Чрез тях децата се запознават с основните движения и правила на различни видове спорт. В детската градина има подходяща база за осъществяване на занимания по детски баскетбол, волейбол, футбол.

Разходките на открито са любими на децата. Те са добре подготвени и организирани. Времето за разходка се увеличава постепенно, разнообразяват се игрите, правилно се редуват натоварване и почивка, дозирано увеличаване темпото на ходене.

**По пета задача** - За да се осъществяват задачите по физическа култура в детската градина, да се запознаят децата с различните видове спорт и мотивират за

активна спортна дейност е необходима добре оборудвана материална спортна база. С помощта на родителската общност се обновява набора от уреди и спортни пособия – топки за футбол, баскетбол, волейбол. Финансираните проекти по физическа култура също допринасят за разнообразяване и подновяване на базата. Закупиха се баскетболни кошове и ракети за федербал. Обогатиха се външните площадки с уреди и съоръжения за катерене, провиране и вис. Дейността в тази насока продължава, осъзнавайки, че чрез осигуряване на занимания със спорт в режима на децата, постигаме условия за развитие на физически качества и здраве. В резултат на целенасочената работа за период от четири години се подобриха физическите качества и се подобри здравословното им състояние.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Ефективното и пълноценно използване на по-богата спортна база е предпоставка за повишаване физическата дееспособност на децата и подпомага развитието на физическите качества.

2. Подбора на разнообразни форми при занимания със спорт реализира положителен резултат и мотивира децата за самостоятелна спортна дейност.

3. Естественят стремеж към двигателна активност на децата е източник на здраве, сила и енергия – необходими за естествения им растеж.

4. Необходим е по-задълбочен двигателен режим. Хиподинамията, акселерацията, постоянното напрежение и стрес налагат повишаване интензивността на натоварванията с физически упражнения и спорт, съобразени с възрастовите и физиологични особености на децата от предучилищна възраст.

5. Физическата култура създава обективни условия за физическо, интелектуално и социално-нравствено развитие на децата.

### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Алексев, Р. Двигателната дейност в детската градина. Шумен, Юни експрес, 2005.

[2] Алексев, Р. Двигателната активност на детето в детската градина. Шумен, УИ, 2006.

[3] Баева, М. Педагогически аспекти на двигателната и здравно-хигиенна култура. С., предучилищно възпитание, кн. 5-6, 2000.

[4] Банова, В. Детето от 3 до 6 години. Ръководство за изследване на детето. С., 2000.

[5] Буюклиев, П. Подвижните игри в детската градина. С., М и Ф, 1992.

[6] Милев, П. Детската градина – разсадник на здраве и болести. С., Предучилищно възпитание, кн. 9, 1995.

[7] Йорданова, Н. Подвижни и спортно подготвителни игри. Шумен, УИ, 2002.

### **За контакти:**

Снежина Дамянова Дамянова - учител ЦДГ „Синчец“ №43 – гр.Варна, [zaek\\_snegina1968@abv.bg](mailto:zaek_snegina1968@abv.bg)

Доц. дпн Надежда Георгиева Йорданова, Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”, ШУ” Еп. К. Преславски” – гр. Шумен, [nada58@abv.bg](mailto:nada58@abv.bg)

старши преподавател Теодора Николаева Симеонова, Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”, ШУ” Еп. К. Преславски” – гр. Шумен, [biala\\_roza2000@abv.bg](mailto:biala_roza2000@abv.bg)

**Докладът е рецензиран.**