

Healthy Lifestyle and Sport in Educational Institutions
Здравословен начин на живот и спорт в образователните институции

ДА ИГРАЕМ ЗАЕДНО

Маруся Обретенова

Детска градина № 190 „Щастливо детство“ – София

Резюме. В текста се представя идея, предложена на нашите малки възпитаници от първа група за занимания и спортни игри заедно с техните родители. Следвайки забавен куклен и спортен сценарий, Зайо води децата на въображаема разходка до къщичката на Мечо. С пролетни песни и стихотворения децата събуждат Мечо и го включват в своите занимания.

Keywords: kindergarten, puppet, parent, song, poem

*„Движението усъвършенства
твоего тяло и ум.“*

Ян Коменски

Движението е естествена потребност на всяко дете и е основно профилактично средство за укрепване на детското здраве. Децата имат огромна нужда от движение, но невинаги могат да я задоволят, особено в големите градове, където площадките за игра са малко. Все повече деца и ученици прекарват свободното си време пред телевизора или компютъра, вместо да играят и спортуват сред природата. Всичко това води до обездвижване, което е с негативно отражение за здравето на развиващия се детски организъм.

За децата, а и за възрастните, последствията от обездвижването (хиподинамията) са няколко. На първо място е затлъстяването с всички неблагоприятни последици за здравето в по-късна възраст – сърдечносъдови болести, диабет и др. На второ място са неправилната телесна стойка, мускулна слабост, смущения в изграждането на костите и гръбначни деформации. Движението в детска възраст има значение за нормалния физически растеж и развитие, които в тази възраст са особено интензивни процеси. От друга страна, движейки се, малкото дете опознава заобикалящия го нов за него свят. По този начин се стимулира не само нормалното му физическо, но и психическо развитие.

Според препоръките на специалисти ежедневното и непрекъснато ходене пеша 30 минути е гаранция за добро здраве. Ходенето в парк помага на детето да се наслади на природата и възпитава у него усет към красивото. Чрез непрекъснато движение и тренировки децата се научават да контролират тялото

си – стават по-сигурни в движенията си и опознават по-добре своето тяло. Тренировките повишават сръчността, координацията и гъвкавостта. Тъй като понякога се играе в отбор, детето се научава да работи с други деца, да преследва с тях обща цел, да намери мястото си в общността и когато е необходимо, да налага волята си. Не на последно място е и удоволствието от играта.

Родителите трябва да знаят, че движението, закаляването и здравословното хранене са най-важните профилактични средства в детска възраст. Най-подходящи за малките деца и ученици са игрите с топка, без да се подлагат на стреса и натоварванията в спортните клубове. В тази възраст спортът за високи постижения е по-скоро нездравословен и значително натоварва психиката. Семейните забавления облекчават стреса. Ние, възрастните, се нуждаем от освобождаване от стреса, но също така от това се нуждаят и децата. Те са стресирани от уроците в училище, взаимоотношения с приятели и родители и други нормални стресови фактори в детството. Играта и участието в релаксиращи дейности са чудесен начин да „изпуснат парата“. Съвместните спортни занимания и игри укрепват семейните връзки. Времето, прекарано заедно, изгражда интимност в живота ни. Децата се чувстват обичани, ценени и достойни за внимание. Колкото повече време прекарваме заедно, толкова повече можем да се опознаем един друг. Това ни помага да се чувстваме по-близки като семейство. Когато играем заедно, когато се смеем и се радваме на живота заедно, тези емоционални чувства укрепват нашите семейни отношения.

Движението може да замени много лекарства, но нито едно лекарство не може да замени движението. На нашите малки възпитаници от първа група предложихме забавен куклен и спортен сценарий „Да играем заедно“.

Чрез куклен етиюд Зайо заведе децата на въображаема разходка на Витоша. Там случайно откриха къщичката на Мечо, който още спеше зимен сън. С пролетни песни и стихотворения децата събудиха Мечо и го включиха в забавните спортни игри, които Зайо им предложи.

I игра – „Да пренесем яйцата“. Условие – с лъжичка да вземат по едно яйце, да преминат по пътеката на зиг-заг между конусите и да го поставят в кошниците. Играта развива сръчност, концентрация и състезателен дух.

II игра – „Да съберем яйцата“. Условие – с балон между краката, подскачайки, децата да съберат разпилените от Мечо яйца и да ги поставят в кошничките на своя отбор. Играта развива внимание, бързина и сръчност.

III игра – „Весела пътека“. Условие – на едно дете се поставя превръзка на очите, а друго го води на зиг-заг по горската пътека между конусите. Играта развива отговорност, екипност.

IV игра – „Макаронени игри“. Условие – с шишче да промушат макарони и чрез равновесно ходене по пейка да ги пренесат в купите срещу тях. Играта развива концентрация, сръчност, ловкост, бързина.

V игра – „Топка в кръг“. Условие – всеки отбор прави кръг, децата застават едно до друго и си подават топката от ръце в ръце, без да я изпускат (тя обиколя три пъти кръга). Победител е отборът, който не изпуска топката. Играта развива концентрация, сръчност, бързина, екипност.

VI игра – „Да нахраним мама и тате“. Условие – децата с лъжици хранят един от своите родители със здравословна закуска – мюсли. Детето на най-чистия родител получава награда. Играта развива концентрация, сръчност, отговорност.

С голямо удоволствие децата участваха в занимателните състезателни игри в присъствието на родителите си. Старателно се движиха на зиг-заг между конусите и спазваха правилата на игрите. Поставихме добро начало на развлекателно съвместно раздвижване, което ще продължи в други форми през годините. За своето отлично представяне всички деца получиха грамоти.

Според Световната здравна организация физическата активност при децата включва игри, спортуване, придвижване (ходене), домашни задължения, участие в часове по физическа култура и други занимания със семейството, училището и обществени мероприятия. Тъй като децата прекарват около десет часа дневно в детската градина, ние, педагозите, сме отговорни и задължени да осигурим тази физическа активност чрез забавни, иновативни ситуации. Децата трябва да знаят, че най-добрият начин да се насладим на хубав и дълъг живот, е воденето на здравословен начин на живот – правилно хранене и движение.

LET'S PLAY TOGETHER

Abstract. The text presents an idea offered to our young graduates from First group for activities and sports games together with their parents. Following entertaining puppet and sports scenario, Bunny the Rabbit accompanies children on an imaginary trip to the house of Winnie the Bear. With spring songs and poems the children wake Winnie and invite him to take part in their activities.

✉ **Ms. Marusya Obretenova**
Kindergarten № 190 “Happy Childhood”
Sofia, Bulgaria