



СПОРТЪТ И ТУРИЗМЪТ В ЖИВОТА НА ДЕЦАТА ОТ 137. ОДЗ „КАЛИНА МАЛИНА“ – СОФИЯ

Снежанка Богданова, Росица Генова

137. Обединено детско заведение „Калина Малина“ – София

Резюме. Физическата активност е от особено значение за правилното развитие на децата. Разработката представя различни форми на физическо възпитание, прилагани в 137. ОДЗ „Калина Малина“ – София.

Keywords: physical activity, children, physical education

*„За да направим детето умно,
направете го силно и здраво.
Нека то работи, да действа, да бяга, да вика,
нека то се намира в постоянно движение.“*

Жан-Жак Русо

Проблемът за обездвижения начин на живот стои с особена острота в нашето съвремие. Сутрин малчуганите се качват в колата на мама и тате и така... до детската градина, а вечер – обратно, след което сядат пред монитора на телевизора или компютъра и.... това е. Къде останаха играта на криеница, карането на велосипед и даже обикновената гоненица?

И тук идва въпросът – искаме ли нашите деца да живеят по този начин? Какво можем да направим ние, като педагози, за да съхраним двигателната им активност, за да провокираме любовта им към занимания с двигателна натовареност? Колективът на ОДЗ „Калина Малина“ в София преди 14 години изведе на преден план във възпитателно-образователната си работа проблема за здравословния начин на живот на подрастващите.

Целта, която си поставихме, беше: формиране на познавателен интерес към спорта и туризма като основен фактор за здравословен начин на живот в условията на екологосъобразна обстановка.

За осъществяването на тази цел си поставихме някои по-конкретни задачи:

1. Повишаване на квалификацията както на педагогическия и непедagogическия персонал в 137. ОДЗ, така и на родителите на децата във връзка със значението и ползата от спорта и туризма за формирането на здравословен модел на живот.

2. Постигане на максимално полезен ефект с приложение на спорта и факторите на туризма – разходки, излети, екскурзии, походи.

3. Включване на родителите като активни партньори.

Редица заболявания са резултат от съвременния начин на живот, свързан с неправилно хранене, липса на двигателна активност, замърсен въздух и т.н. Връщането към природата, към природосъобразния начин на живот не е просто каприз или поза, а е необходимост, която е продиктувана от естествения стремеж на човек да бъде здрав и да отглежда здрави деца.

Ето защо педагогическият екип в ОДЗ „Калина Малина“ – София, работи за утвърждаване на един от основните фактори, определящи здравето, растежа и развитието на децата, а именно – спорт и туризъм. За да се повиши професионалната компетентност относно ползата от спорта и туризма сред природата за детския организъм, се проведеха редица семинари, дискусии и лекции: „Спортът е здраве и начин на живот“, „Туризмът като удоволствие и начин на живот“. Научно доказано е, че когато се спортува на открито, особено на чист въздух в планината, ефектът върху организма е много по-голям. Дори една спокойна разходка в планината подобрява кръвообращението и по този начин се увеличава доставката на кислород до тъканите. Ултравиолетовите лъчи на слънцето, от своя страна, допринасят за обработването на витамин D, който е особено важен за здравината на костите и зъбите.

Любовта на детето към движението, към упражнения и игри със спортен характер започва още с прекриване на прага на детската градина. Двигателният режим в детската градина, който включва богато разнообразие от подвижни игри, занимания по физкултура, физически упражнения, спортно подготвителни игри, се явява основа за развитието на спорта. Чрез ежедневните форми на физическо възпитание децата от ОДЗ „Калина Малина“ овладяват естествено приложни движения и ги усъвършенстват в игри. В ситуацията по физическа култура те системно, организирано, целенасочено и последователно усвояват естествено приложните физически упражнения. Придобивайки разнообразни двигателни навици, децата обогатяват моториката си, развиват физическите си качества, повишават дееспособността си. Утринната гимнастика пък има голямо оздравително значение. Ежедневното участие в нея закалява детския организъм, укрепва опорно-двигателния апарат, способства за формиране на правилна стойка. Ние използваме спортно подготвителните игри като интересна и желана от малчуганите форма по физическо възпитание. Въз основа на емоциите се създават навици, интереси, положително отношение и потребност от системна и разнообразна двигателна дейност. Тук те научават основни правила за някои видове спорт и изпълняват елементи от него. Привикват към самообслужване, самостоятелност, самоорганизация и взаимоконтрол, докато играят на „Детски волейбол“, „Детски баскетбол“, „Детски футбол“, карат велосипед и ролери.

Туризмът в детската градина е застъпен като неизменна част от физическото възпитание и е свързан с основната негова цел: формиране на двигателни

умения и навици, формиране на физически качества и подобряване на координацията. Детският туризъм, като част от физическото възпитание, е с голямо значение за психическото формиране и развитието на личността на детето от предучилищна възраст и е фактор при подготовката му за училище.

Традиция в детското заведение е организирането на еколагери през различните сезони: Боровец – през зимата, Велинград и Сандански – през пролетта, и Равда – през лятото, което играе голяма роля за изграждане на потребност от здравословен начин на живот за нашите възпитаници. Освен осигуряване на ежедневна физическа активност това дава възможност на децата да практикуват някои видове спорт сред природата – ски, плуване, туризъм, което е предпоставка да растат здрави и силни.

Пребивайки 5 дни в курорта Боровец през зимата, децата се закаляват, практикувайки ежедневни разходки и състезателни игри – като пързалане с шейни, правене на снежни човеци, бой със снежни топки сред природата на планината Рила. Организираният ски курс им дава първоначални умения в ски спорта, спомога за по-добра и бърза ориентация и адаптация в обстановката, укрепва психиката и развива физическите им качества.

Еколагерът в Сандански през пролетта допринася за засилване на връзката човек – природа. При разходките в планината бяха проведени наблюдения и беседи, свързани с екологичното възпитание на децата, а при походите те се научиха да се движат по планинска пътека и да се ориентират по маркировка и с компас. Организираният курс по плуване спомогна децата да преодолеят страха си от водата и да придобият първоначални умения в този спорт. Това допринесе за развиване на толерантност и грижа, каляване на детския характер, активизиране на развитието на заложбите. Екскурзията до близки исторически обекти и природни феномени провокира националната им гордост и самочувствие.

Десетдневният еколагер в Равда през лятото остави незабравими емоции у децата, свързани с възшебствата на морето. Там те използваша всички благотворни влияния на морска вода, въздух и пясък върху човешкия организъм – сутрешни разходки край брега с вдишване на йодни пари, игра на детски плажен волейбол, състезателни игри, включващи различни видове ходене, скачане и бягане по пясъка, както и игри с водна топка във водата, ежедневни закалителни процедури на слънце и с морска вода, практикуваха придобитите умения по плуване. Вечерните разходки край морето допринесоха за укрепване на здравето, формираха добра двигателна култура, стимулираха емоционалното равновесие и удовлетвореност на нашите възпитаници. През целия престой всички бяха в отлично здраве, което води до нашата увереност, че животът сред природата допринася за закаляването на децата, повишава тяхната жизненост и физическа издръжливост.

От друга страна, досегът до националния бит, вкусната екологично чиста храна, тишината и спокойствието, непринуденото общуване с природата дадоха възможност на деца и преподаватели да се отърсят от сивотата на па-

нелните блокове и асфалта на детските площадки. На планина или на море, нашите възпитаници успешно прилагат наученото в ситуациите в детската градина и практикуват екологосъобразното си поведение. Пребивавайки на открито, те проявяват грижовно отношение към растителни и животински видове и осъзнават на практика ползата от тях.

Освен еколагерите за децата от 137. ОДЗ „Калина Малина“ се организират и еднодневни екскурзии до Витоша – през есента, и Боровец – през зимата, които способстват за един приятен начин да подкрепим здравето им чрез спорт, пешеходен туризъм, спортно подготвителни игри и упражнения и подвижни игри, проведени на открито. Емоцията и възторгът са неповторими при игрите на детски футбол, волейбол, федербал и народна топка. Същите емоции завладяват децата и при зимните спортни игри – „Точен удар“, „Кой ще бъде пръв“, „Открий предмета“. Включвайки се във всички тези мероприятия, децата се превръщат от „опоненти“ в детската градина, в партньори сред природата. Практикувайки спорт и туризъм, те изграждат потребност да си помагат, да се съобразяват един с друг, да подчиняват поведението си на определени правила, да бъдат спортисти. Така агресията и негативните постъпки отстъпат място на добрите екипни взаимоотношения. Досегът с природата им дава сили, увереност и самочувствие; дава им усещане за значимост и достойнство.

По инициатива на община „Надежда“ се проведе детски туристически поход до Витоша и децата от нашето детско заведение получиха почетна грамота за участие. Те показаха уменията си да се движат по планинска пътека и да се ориентират по горска маркировка и с компас. Непосредственото докосване на децата до природата е естествена предпоставка и за тяхното екологично възпитание и здравословен начин на живот, към което се стремим и ние – педагозите.

Поставени обратно в познатата им обстановка – детската градина, малките палавници отразиха своите незабравими емоции и преживявания в рисунки, приложения и изложби, което затвърди положителния ефект от проведените форми на спорт и туризъм – разходки, излети, екскурзии, походи. Своите знания и натрупан личен опит децата от III и IV гр. обогатиха и разшириха чрез проведения спортен празник, на който пък децата от малките групи се превърнаха в истински фенове на своя отбор. Те видяха своите капи и бабковци от големите групи като истински спортисти – да рискуват, да печелят и губят, като запазват достойнството си; да намират своето място в обществото от връстници; да осъзнават реалността на своето „Аз“, реалността на другите; да предвиждат резултатите и да установяват зависимостите. Тези инициативи активираха децата, мотивираха ги за по-задълбочени спортни занимания, за редиха и малки, и големи с позитивни емоции.

Всичко това би било безрезултатно, ако нямаше приемственост в семейството. За осъществяване на тези важни задачи, отнасящи се до здравното благополучие на децата, освен детската градина от значителна важност е и ролята

на семейството. Ние включихме родителите в нашите лагери и екскурзии; при организирането на спортни и туристически мероприятия. Те бяха активни партньори и участваха съвместно със своите деца и в спортния празник, организиран и проведен от община „Надежда“, на който спечелиха и награди.

И така нашите деца, подкрепяни от своите родители и учители, имат усещането за собствения си принос за опазване на своето здраве чрез практикуване на спорт и туризъм.

Резултати

1. Всички тези дейности дадоха възможност на нашите възпитаници да развият потребност от здравословен модел на живот и в частност – от спорт и туризъм.

2. При 95% от децата, завършили подготвителна група, се забелязва изградено позитивно отношение към спорта и туризма и потребност от здравословен начин на живот.

3. Ефективни са тези съвместни форми, в които родителите са мотивирани за участие и действията на педагогическия екип и семейството са съгласувани.

Заключение

„Няма друга дейност, която да е в състояние да допринесе значително за физическото и функционалното развитие на детето, за повишаване на неговата работоспособност и обезпечаване на физическата му готовност за училище освен двигателната активност“ (Иван Попов).

ЛИТЕРАТУРА

Великова, М. (2010). Спортът – пътеводител на детското здраве. *Дом, дете, детска градина*, 5.

Маринов, Б. (1991). *Туризмът в детските градини*. София.

Недева, Д. Здравето и активността на детето в природата. В: *Здравното възпитание*, В. Търново 2000 – 2005 г.

Тодорова, Т. (2012). Агресията в света на децата. *Дом, дете, детска градина*, 2.

SPORTS AND TOURISM IN KINDERGARTEN „KALINA MALINA“ – SOFIA

Abstract. Physical activity is essential for the proper development of children. The paper presents various forms of physical education implemented in kindergarten № 137 „Kalina Malina“ – Sofia.

Mrs. Snezhanka Bogdanova, Mrs. Rositsa Genova
Kindergarten “Kalina Malina”
70, Republika Str.
1220 Sofia, Bulgaria
E-mail: dg137@abv.bg