*Квалификация м. май*

*Кръгла маса„Двигателната активност на децата-пътеводител на детското здраве“;*

*„Защо спортът е толкова полезен“*

Здравето и физическите качества на децата от предучилищна

възраст, в зависимост от заниманията със спорт

ст.учител С. Лазарова

Отглеждането на физически здрави и жизнерадостни деца е важна задача на всяка държава. За осъществяването й решаващо място има двигателната активност на децата. Намаляване на двигателната дейност, деформации във физическата дееспособност, нервно-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 владеене 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.

Здравото дете e 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 теглото, а децата с наднормено тегло 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 основните видове дейности в детската градина – игра, учене и труд децата израстват, мотивират отношението си към околния свят, формират качества на характера, възпитават чувства.

В програма за устойчиво физическо развитие на децата биха могли да се включат - използване на игри, изискващи по-голямо натоварване на крайниците, ключващи 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;

- eкоразходки, с цел запознаване с природата и нейните богатства – въздух,

вода, растителен и животински слят;

- 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 спрециализирана 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 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 би могла да се провежда по възможност на открито, като се подбират подходяща музика и движения, осигуряващи настроение и добър тонус. Чрез различни аеробни комплекси търсим повече грация, повече красота на синхронните

Движения се засилва 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 темпотона ходене.

За да се запознаят децата с различните видове спорт и мотивират за активна спортна дейност е необходима добре оборудвана материална спортна база.Чрез осигуряване на занимания със спорт в режима на децата се постигаме условия за развитие на физически качества и здраве.

В резултат на целенасочената работа се подобряват физическите качества и се подобрява здравословното състояние на децата.

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. Естественият 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.