*Квалификация м. май*

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

*„Защо спортът е толкова полезен“*

Значение на двигателната активност в предучилищна възраст

ст.учител С. Лазарова

Потребността от извършване на движения е генетично
заложена. Тя е една от трите отделни черти на темперамента,
които се предават по генетичен път от поколения на поколения -
общителност (или необщителност), двигателна активност (висока
или ниска) и емоционалност (с негативен или позитивен радостен
фон).

Особено чувствителни към двигателната активност са
децата. Растящият организъм в голяма степен реагира на
всякакви изменения, произтичащи във външната или вътрешна
среда. В предучилищната възраст двигателната активност е
неосъзната и е предпоставка за изграждане на начални интереси и
мотивация за занимания с игри, детски спортни занимания и
дейности сред природата. Когато тя е недостатъчна, децата не
само изостават в развитието си, но и често боледуват, имат
значителни морфологични и функционални смущения в
организма.

Според М. Тимчев(2001) наблюденията в практиката на
предучилищното физическо възпитание сочат, че слабоактивните
в двигателните дейности деца, по-трудно контактуват със своите
връстници в сравнение с децата с висока двигателна активност.
Последните са не само с по-добра физическа визия, но проявяват
повече самостоятелност и са предпочитани партньори в играта.

Овладяването на физическите упражнения води до
качествено изменение на психомоториката, оказва влияние върху
различните страни на личността - умствена, нравствена,
естетическа и физическа. Многообразните обществени отношения, в които влиза детето по време на активната си
двигателна дейност определят психофизическата му готовност за
обучение в училище. А. Валлон ( 1967) издига идеята, че
динамизмът на моториката е тясно свързван с умствената
активност. В своите изследвания А. Момчилова (1998) устано-
вява висока степен на корелация между двигателната дейност и
социализацията на детето. В пряка зависимост са координа-
ционните способности, умствената и социалната активност при
седем годишните деца. Авторите акцентират върху практическата
активност на детето като показател за цялостното му развитие.

В предучилищната възраст, определена като един от най-
сензитивните периоди в развитието на детето, се наблюдава
процес на съзряване и изграждане на редица органи и системи.
Моториката, речта и мисленето се формират в положителна
насока. Двигателната активност или необходимостта от движения
е важна биологична особеност на детския организъм. Мускулната
работа е онзи единствен фактор, който зарежда организма с
жизнена енергия и предизвиква в него процеси на обновление (М.
Тимчев, 2001: с. 8; Ив. Попов, 1976: с. 59).

Възникналият дефицит от двигателна активност нарушава
баланса от биологични потребности и реално осъществената оэ-
децата активна двигателна дейност. Това, според К. Костов, води
до отклонения от здравословното състояние на малките деца.
Недостатъчната двигателна активност при децата е причина да се
повиши нервно-мускулното напрежение, честотата на пулса,
телесното тегло, времето за възстановяване след физическа
работа. Те имат нарушения в стойката и опорно-двигателния
апарат и по-често боледуват (вж. К. Костов, Оптимизиране на
двигателната активност на уч:ениците от нач:ална училищна
възраст, 1987: с. 8 --12).

Физическите упражнения подобряват основните свойства на
централната нервна система - силата, подвижността и уравнове-
сеността на нервните процеси. Изменя се в благоприятна насока и
характера на децата. Установено е, че у децата може да възникнат
както прекалена активност, бурно реагиране, така и понякога
прекалена потиснатост и липса на интерес към физическото
възпитание. Физическите упражнения допринасят в най-голяма степен за укрепване на нервната система и нейното
нормализиране.

На продължителното умствено и емоционално натоварване
може да се противодейства не с пасивна почивка, а с активна
мускулна работа. Ролята на релаксатор за децата изпълнява
двигателната дейност в правилно организираният им дневен
режим. Движението, като основен биологичен дразнител,
стимулира всестранното развитие на физиологичните процеси в
организма. В детския организъм физическите упражнения
допринасят за правилното протичане на процеса за заместване на
хрущял ната тъкан с плътна костна тъкан. В резултат на
физическото натоварване костите стават по-здрави, израстват на
дължина, гръдният кош се оформя правилно, обемът на ставите
се увеличава и те стават по-еластични. Като краен резултат
опорно-двигател ният апарат значително повишава своята
работоспособност. Когато един мускул е в режим на работа, в
него функционират около 3000 капиляри в мм' *(с.* Винчева и др.
1985: с. 11).

В резултат на системни занимания с физически упражнения,
при децата от предучилищна възраст белите дробове се развиват
правилно и тяхната жизнена вместимост се увепичива. Дихател-
ните упражнения допринасят за правилното оформяне на гръдния
кош и тонизиране на междуребрените и гръдните мускули. Това в
значителна степен подобрява и дишането. По време на
физическите упражнения кръвта се разпределя по-равномерно в
организма, а благоприятните промени, които настъпват,
улесняват нейната функция - повишава се хемоглобина,
увеличава се броя на червените кръвни телца, нараства
способността на белите кръвни телца да унищожават микроорга-
низмите, чуждите тела и други. Физическите упражнения оказват
влияние и върху процеса на обмяната на веществата, дейността
на жлезите с вътрешна секреция. Така по-добре започват да
работят и отделните органи. Усъвършенстват се и анализаторите
- зрителен, слухов, равновесен, двигателен (М. Глушкова 199] : с.
48 - 62).

Може да се каже, че няма функция в човешкия организъм,
при която правилното и умело използване на физическите упражнения, да не се повлиява повече или по-малко в благо-
приятна посока. Тези благоприятни промени имат голямо значе-
ние за укрепване здравето на децата, за повишаване на тяхната
жизненост и работоспособност и за правилното формиране на
най-важните органи и системи. Децата стават по-здрави, апетитът
и сънят им се подобряват. Трудно се подават на заболявания,
стават по-устойчиви на влиянието на неблагоприятните фактори.
Рахитът в ранна детска възраст, анемията, лесната уморяемост,
гръбначните изкривявания, ревматизмът, антината и др.
простудни заболявания, са по-редки у децата, които са физически
по-добре развити и закалени *(с.* Винчева и др. 1985: с. 5 - 12).

Физическите упражнения, провеждани при подходяща
обстановка на открито, на чист въздух и слънце, с подходящо за
времето облекло, последвани от измиване на тялото, представля-
ват прекрасна възможност за закаляване на децата. Те имат и
профилактично значение. В детството, пише r. Колев, "при
правилно съчетаване на стабилния дневен режим, съответно
възпитание, условия за добър бит и занимания, комплексът от
привички за здравословен начин на живот се изработва леко и
закрепва трайно за цял живот. По-късно само особено хаотични и
нездравословни условия на живот могат да разрушат утвърдената
система от навици" (вж. г. Колев, Пропедевтика на социалните
дейности, 2002: c.118).

Двигателната активност в предучилищна възраст има
познавателен и игрови характер. Изграждането на двигателни
действия и усъвършенстването им в двигателни навици се
осигурява чрез активиране на детската фантазия и повишаване на
емоционалността. Емоциите имат регулиращо влияние при
двитателно-сетивната активност. Те подкрепят двигателните
умения и навици и оставят следи в опита на индивида. М. Тимчев
(2001) счита, че емоционалният стимул може да бъде самото
участие на детето в двигателната дейност или заложената
генетична потребност от движения. В този вид дейност
положителните емоции, свързани с преживяването на успех,
благоприятстват за по-доброто изпълнение и някои
вътрешномобилизационни фактори. Това определя движението
като феномен, който създава на детето среда, в която се ьществява преднамерена и спонтанна двигателна активност с
еживяване на положителни емоции (М. Тимчев, 2001: с. 24; Д.
эров и др., 2003: с. 64).

*Хиподинамията (обездвижване),* като явление през послед-
те години, се задълбочава и в детските градини. Наблюдава се
ездвижване на децата както по обективни, така и по субек-
вни причини. Като една от тези причини М. Тимчев вижда
вършването на малък брой крачки в редица от формите на
игателните дейности в детската градина (пак там: с. 85 - 86).

Според Ив. Попов " ... децата се обездвижват в значителна
зпен в детската градина, дори и в заниманията по физическо
зпитание." Установено е, че моторната плътност, като пока-
гел за ефективността на заниманията по физическо възпитание,
различните възрастови групи варира между 42 и 44, а в
целни занимания тя спада и под 30 (ив. Попов, 1989).

В научния труд "Изследване на ефективни фактори за
тимизиране на двигателния режим на 5 - б-тодишните деца от
[ската градина" (J 986), М. Божилов изследва двигателната
гивност на децата в детската градина по време на занятие по
зическо възпитание и през целия ден. В резултат на
оведения експеримент той установява три степени на
игателно-сетивна активност: слаба, средна и висока (табл.l и
5л.2).

*Таблица 1*

*Двигателна активност за занятието*



*Таблица 2*

*Двигателна активност за деня*



в свои изследвания, на база резултати за извършени крачки
8.30 ч. до 17.30 ч., М. Тимчев установява различия по пол и възраст на децата от предучилищна възраст. Съответно 15460
крачки за момчетата и 9620 крачки за момичетата.

Нашите наблюдения показават, че различията в двигателната
активност на децата се обуславят не само от пола, но и от
здравословното състояние на детето, двигателната му подготовка
и неговите индивидуални особености.

Основавайки се на изследвания на М. Божилов (1986) и Б. Маринов (1990) и свои изследвания, М. Тимчев през 2001 г. достига до извода, че *"че двигателната активност в ре;"сима
на детските заведения е недостатъчна"* (вж. М. Тимчев,
Двигателно и интелектуално пространство в развитието на
детето, 2001: с. 86).