

ЗАКАЛЯВАНЕ И ЗАБАВЛЕНИЕ ВЪВ ВОДАТА ПРИ ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

*Ана Буюклиева,
Докторант катедра ТФВ, НСА „Васил Левски“*

Ключови думи: *Закаляване, игри, физически упражнения, предучилищна възраст.*

ВЪВЕДЕНИЕ

В предучилищна възраст за закаляване целесъобразно се съчетават процедурите въздух, вода, слънце. Комплексното приложение на природните фактори изработва у децата устойчивост към различните неблагоприятни въздействия на обкръжаващата ги среда. Затова само една процедура, която и да е тя не може да осигури в достатъчна степен пълноценно закаляване на организма на детето. Поради последното ще уточним, че процедурите за закаляване са най – ефективни съчетани с физически упражнения или игри в басейна и на двора.

Ефективността идва от съчетанието на определени дразнения от страна на температурата на водата и изпълняване на двигателна дейност. Температурата на водата води до свиване на кожните кръвоносни съдове и чрез двигателната активност организмът се стимулира към повишаване на продукцията на топлина. Последното води до разширяване на кръвоносните съдове на кожата и по този начин се подобрява кръвоснабдяването.

Целесъобразният процес на закаляване на децата би протекъл най – добре, ако времето (продължителността) на упражняването в едно плувно занимание се увеличава систематично по такъв начин, че да намират приложение голям брой интересни методични единици (преди всичко с много подвижност и интензивност), които в целокупност да съдействуват на процесите за приспособяване на детския организъм към условията на околната среда.

Тук ще отбележим, че със закаляването е и тясно свързано положителното възпитателно въздействие върху развитието на характера на младия човек-самообладание, воля, постоянство и др. За да закалим детето правилно, трябва да следваме няколко принципа:

- постепенност
- системност
- последователност
- индивидуален подход

Във връзка с последното ще отбележим няколко важни факта за емоционалното развитие на децата в предучилищна възраст.

„Чувствата - повече от всичко, ни правят хора. Чувствата ни сродяват.“ (Д. Вискът)

Емоциите изразяват отношението на детето към света и начина, по който възприема себе си.

Емоциите са първичната мотивационна система с универсално значение (К. Изард, 1980).

Това е основна емоция, която се проявява още от раждането. Независимо от вродения си характер, тази емоция може да се развие чрез различни въздействия. Интересът поддържа усилието на детето. Интересът се изразява като очарование, любопитство, погълнатост, желание да се изследва, да се видят нещата в тяхното богатство, като стремеж към едно непрекъснато разширяване на опита.

Радост

Детето се ражда с предразположение да изпитва радост и това е свързано с определени социално значими действия, с творчеството, с близостта и присъствието на другите, а не със задоволяването на физиологичните потребности или достигането на сетивни удоволствия.

Радостта усилва връзката на детето с другите. Усмивката на детето поражда усмивка и топлина у възрастния. Радостта освобождава от негативна стимулация. Тя дава едно привързване към обекта, като намалява отрицателните преживявания. Условия, пречателни за радостта.

Страх

Страхът е една от най-рано преживяваните емоции. Появата на страха изразява промяната в интенциите на съзнанието. Всички събития или ситуации, насочващи към някаква опасност, могат да породят страх. Видовете страх биват: вродени детерминанти; производни детерминанти.

Към вродените детерминанти се отнасят: самота, непознатост, внезапно приближаване, внезапно променяне на стимула, болка.

Към производните детерминанти се отнасят: тъмнина, непознатост (хора, предмети); страхът от непознати хора и предмети е свързан с вродения детерминант новост, но възможността да се появи страхът зависи също и от контекста и опита на детето. Страхото преживяване е свързано с прекратяване или забавяне на отделни действия, с повишаване на бдителността и едно внимателно изследване на ситуацията.

Опорно-двигателна система

Движението е основна характеристика на всички живи същества. Въпреки че не сме най-бързите, ние притежаваме богат репертоар от движения. За да можем да пълзим, ходим изправени само върху два крака, тичаме и подскачаме, ние имаме нужда от доста добра координация. Изпълнението на тези двигателни умения отваря един нов свят, предлага независимост, изпълнение на целенасочени действия, както и нов поглед върху света. От първите стъпки и много години след това ние се усъвършенстваме, за да може да достигнем пълното узряване на опорно-двигателната си система. Във възрастта между 2 и 6-годишна възраст, децата научават различни игри. В този период те започват все повече да общуват с връстниците си и игрите между тях са често свързани с тичане, скачане, игра с топка. Те научават да познават и усещат тялото си и неговите възможности. Тези игри са един нов аспект и предизвикателство пред децата.

МЕТОДИКА

Изследването бе проведено със 160 деца от ДГ „Делфин“ град Бургас. В детската градина има вътрешен басейн, който използвахме за нужното изследване.

Избраните деца за нужното изследване бяха разпределени както следва: 90 момичета и 70 момчета. Всичките деца посещават ситуациите по плуване и физическо възпитание от 1 или 2 години. От тези деца половината през зимния период не посещават плуване. Оправданието на родителите е, че е студено и да не се разболеят децата не ги пускат на басейна да плуват, а и също така и на ситуациите по физическо възпитание провеждащи се на двора в детската градина.

През годините като учител и треньор съм обърнала внимание на децата, които не се занимават с почти никаква двигателна активност. Всъщност какво се случва с тяхното физическо развитие и с тяхното здравословно състояние.

Изследваният период беше от 01.10.2016 г. до 30.05.2017 г. Наблюдението го направих с помощта на родителите чрез анкета свързана с боледуването на децата им. През този период включвах на децата разнообразие от игри и забавления във водна среда. Разбира се и игрите навън бяха в

програмата със забавления, но много рядко се осъществяваха. Разнообразието от игри бе моя задача, за да се чувстват комфортно в басейна малчуганите!

РЕЗУЛТАТИ

В табличен вид представям децата, които посещаваха редовно ситуацията по плуване и тези, които идваха рядко.

Таблица 1

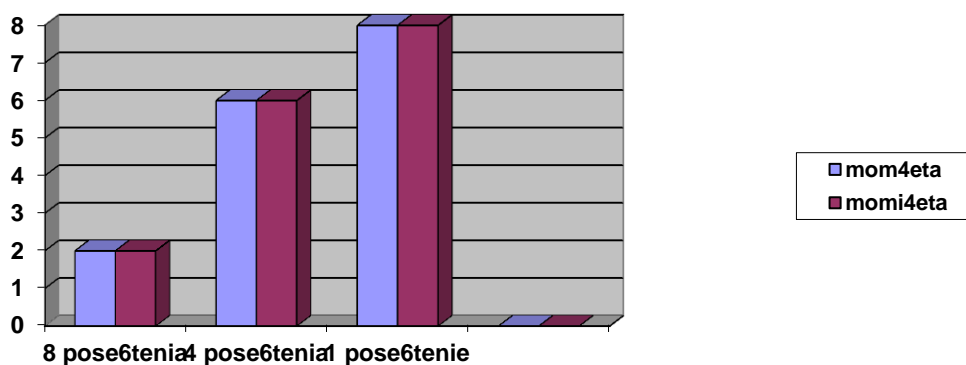
Момичета

Посещения	Окто мври	Ное мври	Деке мври	Яну ари	Февр уари	Март	Април	Май	Болед ували
Деца с 8 посещения на месец	40	36	15	10	13	21	29	45	2 пъти за целият период
Деца с 4 посещения на месец	30	28	20	13	17	25	31	30	6 пъти за ц период
Деца с 1 и по-малко посещения на месец	20	26	55	67	60	44	30	15	Всеки месе

Таблица 2

Момчета

Посещения	Окто мври	Ное мври	Деке мври	Яну ари	Февр уари	Март	Април	Май	Болед ували
Деца с 8 посещения на месец	35	30	16	10	13	19	27	40	2 пъти за целият период
Деца с 4 посещения на месец	20	20	14	10	15	24	27	20	6 пъти за ц период
Деца с 1 и по-малко посещения на месец	1	15	35	50	42	27	16	10	Всеки месе



Фигура 1: Онагледяване на направените посещения на заниманията при момчета и момичета

От направеното наблюдение ще констатирам, че и при двата пола има еднакъв брой заболяемост при съответните посещения на ситуацията по плуване.

Разбира се забелязваме, че през зимните месеци идват на плуване най – малък брой деца. Но това се е отразило благоприятно на здравословното състояние посещаващи плуването съчетано с игрови ситуации. През октомври месец и момичетата и момчетата имат най – голяма посещаемост,

съответно 40 и 35 деца. И със застудяването броят им намалява стигайки до 10 деца. Но през месец май отново се забелязва покачване на броят деца с голяма посещаемост.

И това е грешка според всички данни за качествено закаляване в детска възраст. Децата посещавали през студените месеци заниманието по плуване са боледували за целият период само два пъти. Това е малко в сравнение с децата идващи веднъж в месеца. Какво следва, че страха от разболяване и допира със студеното, с водата трябва да се преодолее. Нагласата на родителите, че вода, игри и двигателна активност е най – добрата комбинация за добро здраве на децата.

ДИСКУСИЯ

Ако родителите се придържат към всички основни принципи, по които трябва да се извършва закаляване на децата от предучилищна възраст, то със сигурност доста бързо ще забележите положителни резултати. Здраве, добро самочувствие и настроение на детето – това е приличен резултат.



За развитието на децата като личности не бива да се подценява ролята на веселото настроение, за което съдействуват игрите и разтоварването, почти безпрепятственото движение във водата, което събужда желание и необходимост да спортуват през целия си живот, т.е. в конкретния случай да упражняват плувния спорт съчетан със забавни игри.

Няма как да пропуснем да споменем и дейността на сърцето и кръвообращението на детския организъм колко благоприятно се повлияват след закалителните процедури.

Плуването има и особено значение за икономичната работа на сърдечно – съдовата система. Върху намиращото се във водата човешко тяло действуват сили, които се различават много от тези, на които то е подложено при обикновения си престой на сушата. Причината за това са почти хоризонталното положение на тялото във водата и неговата привидна безтегловност.

Ще отбележим, че и от голямо значение при плуването са и дихателните органи. При тях функционалната годност се увеличава. Кислородното снабдяване обаче може да бъде обезпечено само в случай, че дихателният процес протича по целесъобразен начин. В резултат на правилна дихателна техника цялата дихателна мускулатура закрепва и се получава голяма жизнена вместимост.

При децата в предучилищна възраст игрите във водата са едно от най – забавните дейности извършвани в детската градина. Тези игри съчетани с допира на водата ги предпазват и от гръбначни изкривявания. Хубаво е всяко дете да умее да плува и да се чувства сигурно и комфортно във водата без никакъв страх.

Децата в предучилищна възраст най-много се учат от игровия метод. Чрез игрите децата развиват умения, използват езика и упражняват вътрешния си контрол. Като цяло, децата в тази възраст искат да се изградят отделно от родителите си. Те са по-самостоятелни, сравнение с по-малките деца. Тъй като боравят вече с езика, те могат да изразяват нуждите си.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общата цел на възпитанието и особеностите на физкултурната дейност определят целта на физическото възпитание в предучилищна възраст - поставяне основите на физическото съвършенство на детето, разбирано като:

1. Подобряване на здравето състояние, закаляване и физическо развитие на детския организъм.
2. Развитие на моториката и дееспособността чрез овладяване на двигателни знания, умения и навици и развитие на физически качества.
3. Личностно формиране на детето чрез използване на всички потенциални възможности на физическата култура за умствено, нравствено, трудово и естетическо формиране на детската личност.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева(1974). Теория и методика на физическото възпитание в детските градини. Медицина и физкултура, София.
2. Л.Кошев, Г.Матеев (1976). Закаляване, спорт и здраве. Медицина и физкултура, София.
3. Герхард Левин (1976). Плуване за деца. Медицина и физкултура, София.

Контакти:

Ана Буюклиева

Докторанти в катедра по теория на физическото възпитание

НСА "Васил Левски"

Email: fanibu@abv.bg