

*Висшето училище и детската градина –
за качество в системата на образованието
Higher School and Kindergarten – for Quality of Education System*

ПОДВИЖНИТЕ ИГРИ С ИЗПРАВИТЕЛЕН ХАРАКТЕР – СРЕДСТВО ЗА ФОРМИРАНЕ НА ПРАВИЛНА СТОЙКА У ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Румяна Симова

Обединено детско заведение „Звънче“ – Враца

Резюме. В статията се разглежда проблемът за увеличаващия се процент на децата с неправилно телодържане. Описват се начините за формиране на правилна стойка у тях чрез умело подбрани подвижни игри с изправителен характер.

Keywords: wrong body stand, correct body stand, mobile games, health elements

Стойката на тялото, или телодържането – това е непринудената поза на човека, когато стои, седи или ходи. Различните хора имат различни стойки – едни стегнати, други отпуснати, трети стройни с грациозна походка. „Стойката се определя от състоянието на физиологичните кривини на гръбначния стълб и гръдния кош, от съотношението между главата, раменния пояс, ръцете, трупа и долните крайници“ (Манчева, 1964).

При правилната стойка тялото на свободно стоящ човек заема такова положение, в което перпендикулярната ос на тялото преминава през центъра на тежестта и центъра на опорната площ. Тя започва от средата на темето, минава през долната част на ухото, горната част на рамото, средата на ябълката на бедрената кост, главичката на малкия пищял и външната страна на глезенната става.

Въпроса за стойката на децата си задаваме доста късно, когато тя вече оказва неблагоприятно въздействие върху растежа на костите, води до изкривяване на гръбначния стълб, което по най-пагубен начин въздейства върху костите на скелета, вътрешните органи се притискат и заболява целият организъм.

Неправилното телодържане е един от първите фактори, които довеждат до гръбначното изкривяване. Ако това отклонение на гръбначния стълб от нормалната му форма и функция просъществува по-дълго време или се повтаря по-често, неправилното телодържане постепенно преминава в трайно гръбначно изкривяване. При съвременните условия проблемът се задълбочава поради намалената физическа активност на децата и продължителното

им стоене пред компютъра от ранна детска възраст, както и от неподходящия хранителен режим.

Гръбначните изкривявания са от такова естество и се получават по такъв начин, че е възможно предпазване от тях, което е много по-лесно, отколкото лекуването им. Поради това тяхната профилактика трябва да стои на първо място в предучилищната и началната училищна възраст.

Сериозността на проблема се определя и от факта, че от направените на места регионални изследвания процентът на учениците с неправилно телодържане е много голям. За София, по данни на Националния център по обществено здраве и анализи, от изследвани 1000 деца през 2012 година 12.5% от първи и втори клас са със сколиоза, а общо над 60 % от всички прегледани деца имат проблем с костно-мускулната система. Висок е процентът на плоскостъпие – около 50% от тях.

От 2008 г. екип от специалисти изследва 9000 деца от Бургас за срок от пет години на възраст от 6 до 11 години. Данните показват, че всяко пето дете е с гръбначно изкривяване, а 11% от децата са с наднормено тегло.

Това са данни, които будят известна тревога и преди всичко говорят за неизползваните резерви в детската градина за създаване на правилна стойка, която е бариера за отклонението в опорно-двигателния апарат на бъдещите ученици.

Основна роля във формирането на стойката има не абсолютната сила на мускулите, а равномерното им развитие и правилното съотношение на мускулната сила. Главна роля в профилактиката на телесните аномалии се пада на физическото възпитание. Включването на правилно подбрани физически упражнения и подвижни игри с изправителен характер в живота на децата в детската градина води до укрепване на мускулатурата у малките, а тя, от своя страна – до правилното телодържане и корекция на телесните аномалии.

Процесът на работа за формиране на правилна стойка у децата преминава през три етапа. Те се застъпват и преминават един в друг, но всеки има своите особености.

Първият етап е насочен към изработване на усет за правилна стойка. Заучават се елементарни упражнения за равновесие и координация. Разучават се изправителни упражнения за гръбнака, гръдната и коремната мускулатура. Използват се и изходни положения: колянка, колянна опора, седеж, лег и тил-лен лег. Спазват се принципите за достъпност и индивидуален подход, последователност и постепенно повишаване на изискванията.

През втория етап заучените упражнения се затвърдяват, изпълнявайки ги с точност, шлифован в детайли, с необходимите корекции и обяснения. Въздействието върху мускулатурата, определяща стойката, е системно, с повишена дозировка.

При третия етап се усъвършенства изпълнението на физическите упражнения и подвижните игри с цел превръщане на правилната стойка в двигателен

навик, с изграден здрав мускулен корсет. Упражненията и игрите се изпълняват с по-голяма дозировка и при разнообразни условия.

При подбора на игрите трябва да се има предвид къде ще се провеждат, в кой режимен момент, какви са уредите и пособията в двора, занималната или физкултурния салон (например за изтегляне на гръбначния стълб пасивно от тежестта на тялото при вис е необходимо да има шведска стена или катерушки във физкултурния салон или в двора на детската градина).

Когато подвижните игри са част от преднамерената обучаваща ситуация, техният подбор е в зависимост от това в коя част на ситуацията ще бъдат включени. В уводната част се използват строеви игри с изправителен характер като: „Следвай водача“, „Прави като мен“, „Застани в колона“ и други, чрез които се организират децата. В основната част се подбират игри с по-голямо натоварване, игри за заучаване на нови изправителни елементи или за затвърдяване на още неовладените. За заключителната част се подбират игри с по-малко натоварване и по-малко движения, с елементарни правила и весело съдържание.

Когато подвижните игри се провеждат като самостоятелна практика, съдържанието и правилата им трябва да са добре познати за децата, а изправителните елементи да са заучени и овладени. Планирането им трябва да става с оглед усвояването за дадения месец или усвоените вече основни движения.

Съществено условие за активността на децата е емоционално-положителният тон на двигателната дейност, който до голяма степен се осигурява от съответстващото физическо натоварване и достъпността на предлаганите упражнения.

При децата от първа възрастова група не може да се изисква да правят точно определени по-сложни физически упражнения с изправителен характер. Те са с недостатъчно развити мускули – разгъвачи. Затова за тях са недопустими упражнения със значително разтягане – висове, движение с рязко увеличаване на амплитудата. Децата бързо се изморяват. Затова могат да изпълняват упражнения с малко натоварване, с редуване на движения с различно напрежение. При тях може спокойно да се използва лазенето, чрез което децата тренират подвижността на гръбначния стълб при разтоварено положение.

Това още по-добре се постига при комбинирането на лазене с провиране, което е много интересно и приятно за децата.

При 3 – 4-годишните деца подвижните игри се организират чрез практически и игрово-познавателни преднамерени ситуации. Същите при 4 – 5-годишните деца се организират чрез преднамерени педагогически ситуации (практически и игрово-познавателни), на открито и чрез непреднамерени игрово-познавателни и практически ситуации. На основата на вече овладени двигателни знания и опит децата могат диференцирано, съобразно своите възможности и интереси, самостоятелно да изпълняват разнообразни двигателни действия.

При 5 – 7-годишните деца вече се постига осмислено изпълнение на двигателните действия, като детето знае как и защо извършва дадена двигателна задача. Зрително-двигателната представа е ориентир за точното изпълнение, основаващ се на: усет за движението на тялото и частите му; последователност на отделните елементи на движението; ориентация в основните характеристики на движението – пространствена, времева и силова; логическа свързаност между цел и причинно-следствени връзки.

При изпълнение на двигателните действия детето проявява емоционално-волева устойчивост, целеустременост, самостоятелност. Формират се трайни двигателни навици, които имат значение за цялостното индивидуално израстване на децата.

В зависимост от характера и изправителните упражнения подвижните игри биват:

- строеви игри: „Върви след мен“, „Прави като мен“ „Следвай водача“ – при тях са застъпени различни изправителни упражнения, които тренират гръбнака, гръдната и раменната мускулатура;

- игри с основно движение равновесие: „Пренасяне на торбички“, „Ден и нощ“, „Само пет крачки“ – това са игри, при които изправителният елемент е стоене с торбичка (ринг) на главата, ходене и клякане с торбичка на главата;

- игри с лазене: „Заспало мече“, „Мишлета“, „Деца и котета“, „Охлювчета“ – изправителен елемент: лазене, което води до укрепване на раменната и гръбната мускулатура от положение на разтоварен от тежестта на трупа и главата гръбначен стълб. Лазенето може да бъде усложнено чрез балансиране на предмет – торбичка или ринг на гърба. „Мечета и ловец“ – мечешкото ходене е особен вид лазене с подчертан изправителен характер. „Тюленова щафета“ – топката се предава при лазене чрез тласкане с глава, което води до укрепване на шийната и гръбната мускулатура. Лазенето с провиране допринася за още по-добро трениране подвижността на гръбначния стълб при разтоварено положение;

- игри със скачане и подскачане: „Зоологическа градина“, „Зайчета“, „Заяшка поща“, „Жабки в блатото“. Изправителен елемент: заешките и жабешките подскоци тренират раменната, гръдната и гръбната мускулатура и се подобрява подвижността на гръбначния стълб;

- игри с топка: „Пътуваща топка“, „Сновяща топка“. Предаването на топката над главата назад или встрани и назад, отляво и отдясно подобрява подвижността на гръбначния стълб. Ако то се извършва с медицинска топка, тренира раменната, гръбната и гръдната мускулатура;

- игри за коригиране и профилактика на плоскостъпието: „Кой закъснява“, „Кой ще успее“, „Премини, без да се намокриш“. Изправителен елемент – стоенето върху торбичка, ходенето по торбички, подскачането на един крак с торбичка под коляното на другия, ходенето на пръсти и пети тренира мускулатурата, поддържаща хода на ходилото;

– щафетни игри: „Маймунки“, „Кой най-бързо?“, „Кой по-красиво?“, „Разузнавачи“. Изправителни елементи – лазене с провиране, активно изтегляне на тялото от лег по гимнастическа пейка, пасивно изтегляне на тялото чрез вис.

За по-голяма емоционалност и за затвърдяване и автоматизиране на правилната стойка може да се използва и изпълнение на съответни изправителни упражнения с музикален съпровод. Така, под ритъма на мелодията, децата не-принудено изпълняват с голямо желание определени упражнения. Нещо повече – те свикват с музикалното произведение и при смяна на неговата мелодия или ритъм сменят и изпълняват съответното движение. Музиката е особено подходяща при строевите игри и игрите със скачане, докато при игрите с лазене, висове, изтегляне не е много приложима.

Корекцията и профилактиката на неправилната стойка се осъществяват освен чрез средствата на физическото възпитание и целенасочената възпитателна работа и чрез създаване на оптимални хигиенни условия – добро осветление, системно проветряване на помещението, спазване на дневния режим, използване на съответстващи на ръста на децата мебели.

Много важна в това отношение е работата с родителите, груповите и индивидуални срещи и разговори с тях. Те трябва да знаят, че в предучилищна възраст детето се учи правилно да седи, да стои, да ходи и да спи в съответната поза. Да се установи уеднаквяване в изискванията и въздействията към децата. Само така могат да се постигнат добри резултати.

И все пак огромна си остава ролята на подвижните игри, тъй като чрез тях децата могат да се научат на правилен способ за изпълнение на основните движения както през ранните етапи на своето развитие, така и в етапа на усъвършенстването си. Имайки предвид придобития двигателен опит и умения на децата за решаване на двигателни задачи в нова познавателна ситуация за определен месец, учителят може да планира и съответните видове подвижни игри с изправителен характер. При тях положителното емоционално състояние повишава ефективността на изпълнението и от там – на значението на отделните упражнения за укрепване на мускулатурата у малките деца. Това, от своя страна, води до коригиране на неправилното телодържане, формиране на правилна стойка, профилактика на заболяванията чрез подобряване на дейността на вътрешните органи и системи в детския организъм.

ЛИТЕРАТУРА

- Георгиева, Е., Лилов, Ив. (1968). *Подвижни игри с изправителен характер*. София: „Народна просвета“.
- Лангова, М., Стойкова, Р., Градинарова, Ан. (2000). *Правилната стойка е във вашите ръце*. София.

- Манчева, Н.(1964). *Лечебна физкултура*. София: „Медицина и физкултура“.
- Русинова, Ел. и к-в. (1994). *Програма за възпитание на детето от 2- до 7-годишна възраст*. София: „Д. Убенова“.

REFERENCES

- Georgieva, E., Lilov, Iv. (1968). *Podvizhni igri s izpravitelen harakter*. Sofiya: “Narodna prosveta”.
- Langova, M., Stoykova, R., Gradinarova, An. (2000). *Pravilnata stoyka e vav vashite ratse*. Sofiya.
- Mancheva, N.(1964). *Lechebna fizkultura*. Sofiya: “Meditcina i fizkultura”.
- Rusinova,El. i k-v. (1994). *Programa za vazpitanie na deteto ot 2- do 7-godishna vazrast*. Sofiya: “D. Ubenova”.

MOBILE GAMES WITH CORRECTIONAL CHARACTER – WAYS OF CORRECT STAND FORMATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article presents the increased rate of children with wrong body stand problem. Here are presented the ways of correct body stand formation with skillfully chosen mobile games with correctional character.

✉ **Mrs. Romyana Simova**
Kindergarten “Zvunche”
Vratza, Bulgaria
E-mail: odz.zvuche@abv.bg