

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПОДВИЖНИТЕ ИГРИ ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ НА ДЕЦАТА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Филип Шабански

Департамен по спорт, СУ „Кл. Охридски”, София, 1504, бул. Цар Освободител 15, стая 120, fshabanski@yahoo.com

USE OF GAMES FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF PRE-SCHOOLERS

Filip Shabanski

Sports Department, Sofia University, Sofia, 1504, Zar Osvoboditel Blvd. 15, room 120, fshabanski@yahoo.com

ABSTRACT

During the preschool period kids, grow steadily physically and intellectually. For the growing organism it is especially important to learn to perceive correctly the surrounding world, objects and phenomena. The aim of this report is to explore the possibilities for the use of games among pre-schoolers for the creation of some basic social and physical skills. It is concluded that in the early childhood games are an effective means of all-round development of the individual, as the formation of useful habits and movements are done spontaneously, by playing.

Key words: pre-school children, games, organization, activity.

Въведение

Предучилищната възраст е период от човешкия живот, когато детето усилено расте и се развива както интелектуално, така и физически. За подрастващия организъм е особено важно да се научи да възприема правилно заобикалящия го свят, предмети и явления. Обект на изследване в настоящия доклад са възможностите за използването на подвижните игри в детските градини за създаването и закрепването на някои основни условни рефлексии. Прави се изводът, че в тази най-ранна детска възраст подвижните игри са ефективно средство за всестранно развитие на личността, тъй като усвояването на полезните навици и движения се извършва непринудено, под формата на игра.

Играта заема голямо място в живот на децата във възрастта между 3 и 7 години. Децата се стремят да подражават на големите хора, на животните, на машините. Подвижната игра е съзнателна активна дейност на детето, свързана с точното изпълнение на задачи, свързани с определени задължения и правила. Подвижните игри имат решаващо значение като средство за физическото възпитание на малките деца, защото включват такива основни движения като ходене, бягане, хвърляне, лазене, подскачане, пазене на равновесие, както и някои специални движения за укрепването на някои мускулни групи. Ако се дозират правилно, движенията, включени в подвижните игри, спомагат за цялостното укрепване и развитие на организма, за подобряването на обмена на веществата и на функционалната дейност на всички органи и системи чрез активното дишане и засиленото кръвообръщение. В игрите се затвърждават някои двигателни навици, при което движенията стават по-точни и координирани, а децата се научават да ги изпълняват в променящи се условия и да се ориентират в обстановката.

Доброто настроение е съществен елемент на играта и оказва положително въздействие върху нервната система на подрастващия организъм. Радостното преживяване се съпровожда с такива благоприятни физиологични изменения като повишаването на активността на сърцето и на дихателната система. Систематичното провеждане и правилното ръководство на подвижните игри ги правят ефективно възпитателно средство, поради което педагозите следва да ги организират по интересен и емоционален начин. По такъв начин у малките деца

се формират важни волеви качества като издръжливост, дисциплинираност и умение за регулиране на поведението.

Подвижните игри оказват положително въздействие върху умственото развитие на малкото дете. То се учи да действа в условията на определени правила, овладява пространствената терминология, действа съзнателно в изменящата се игрова ситуация. В процеса на играта се активизира паметта и се развива въображението. Децата трябва да осмислят правилата, да действат в съответствие с избраната роля, да прилагат творчески двигателните си навици, да анализират както собствените действия, така и тези на връстниците си. Често подвижните игри са съпроводени с песни, стихотворения, гатанки, което води до обогатяването на речниковия запас.

Подвижните игри възпитават нравствени качества. Детето се учи да живее в колектив и да се подчинява на общи изисквания. Правилата на играта се превръщат в закон и съзнателното им спазване развива самообладанието и волята. Формира се чувството на честност, справедливост, другарство и взаимопомощ. По време на играта децата не спорят, а се стремят да подчинят волята си на потребностите на колектива. Според Лесгафт „Игрите формират и постепенно развиват социалните инстинкти... Във всяка детска игра участникът е член на малко общество: той забравя личните си егоистични интереси и се приобщава изключително силно към постигането на общи цели, приемайки напълно всички принципи и закони, ограничаващи личните права. .. Създава се чувство справедливост, приятелство, честност, съобразяване с общественото мнение и всичко това благодарение на игрите. Не са ли всъщност това качества, които нашите деца искат да притежават като бъдещи граждани и полезни и активни членове на обществото.” [1]

Подвижните игри играят важна роля във формирането на естетически качества. Децата опознават красотата на движенията и се научават на ритъм, точност, плавност на движенията, построяване в двойки, колони, кръгове и т.н.. При някои игри се осъществява по-добро овладяване на образната реч и възприятия. Децата се приучват на труд – участват в изготвянето на някои уреди и реквизити, в слагането и прибирането на уредите в определена последователност и по този начин усъвършенстват двигателни навици, които са им необходими в бъдещата трудова дейност.

Отражение на особености на децата от различните възрастови групи върху видовете подвижни игри и начина на провеждането им

Съдържанието и характера на игрите се променят в зависимост от възрастта на детето. Три годишните деца например обичат да изпълняват различни роли на възрастните – шофьори, лекари, строител и т.н. Те могат да се занимават съсредоточено не повече от 30-40 минути и да изпълняват поставени прости цели, тоест да планират своите действия. Играта способства за развиване на самостоятелността, инициативата и творческите им способности. Възрастните следва умело да ръководят детската игра, използвайки различни възпитателни методи: показване, личен пример, обучение, обяснение, напомняне, съвместна игра. При всички положения децата следва да се научат да играят самостоятелно, а не само съвместно с възрастните. Педагозите не трябва да подтискат инициативата им, а да усложняват постепенно играта и да й придават различна посока, за да запазят интереса на участниците. Децата бързо се уморяват от еднообразието и от дългото ангажиране на една и съща група мускули. Нерядко доста активни деца, които не спират да тичат и да скачат вкъщи, казват, че са уморени, ако се изведат на разходка и трябва да вървят определено време. Ето защо в подвижните игри е необходимо натоварването да се разпределя върху различни мускулни групи. Трудните упражнения следва да се редуват с лесни, динамичните игри – със спокойни, а междувременно да се правят почивки.

Децата на 3-4 години подражават на всичко, което виждат. Особеното е, че те търсят не толкова комуникация с връстниците си, колкото се стремят да пресъздадат живата и нежива

природа: обичат например да размахват ръце и да си представят, че са птици или пеперуди. Когато се вживяват в образ, децата от тази възрастова група проявяват симпатия към предметите или съществата, които имитират и по този начин формират у себе си нравствени качества: съучастие, съпричастност, нежност. Поради развитата форма на подражание игрите обикновено носят сюжетен характер. Сюжетът трябва да бъде ясен и близък. Добре е играта да съдържа само един епизод. Най-малките изпитват трудност да се подчиняват на сложни правила, затова не трябва да се изисква строгото им спазване, както и да се използват неприсъщи и непознати на възрастта движения. Броят на ролите е добре да бъде ограничен, тъй като малките деца не може да обхванат различни действия: добре е например всички деца да бъдат мишки, а възпитателят – котка. Още на тази най-ранна възраст е добре някои игри да се съпровождат с думи. Текстът играе голяма роля и може да се използва като сигнал за започване или прекратяване на действия, да помогне за изпълнението на правилата, да разкрива съдържанието на играта.

През петата година характерът на игровата дейност вече се променя. Децата започват да се интересуват от резултата, да изразят своите чувства и желания, да осъществят предварително замислен план, да изобразят творчески натрупания социален и двигателен опит. В същото време подражателството и имитацията продължават да заемат голямо място в играта. Това позволява да се използват не само образи и явления, които се наблюдават непосредствено от децата, но също и такива, формиране под въздействие на разказите и картинките. В тази възраст все още е рано да се провеждат игри с образи, но е възможно вече да се внасят елементи на съревнование – отначало индивидуално, а след това и групово. Движенията стават по-координирани и осъзнати, затова присъстват упражнения, развиващи издръжливостта и ловкостта. Разстоянието в игрите с надбягвания стават по-дълги, включват се елементи на хвърлянето, прескачането на препятствия, подскачанията. Правилата постепенно се усложняват, като от децата си изисква вече да ги спазват по-стриктно.

Основен акцент в подвижните игри за 6-годишните деца следва да бъде поставен върху развитието на двигателните способности, които са характерни за тази възрастова група. За развитието на бързината се използват например игри с променящ се темп на протичане и на изпълнение на упражненията, като например бягане по дължината на помещението, по диагоналите, смяна на партньора или посоката при определен знак и при усложнени стартови позиции – стоене на пръсти, на колене, на един крак и т.н. За развиване на скоростно-силовите качества са подходящи подвижни игри с елементи на хвърляне, отгласкване на медицински топки, пазене на равновесие, лазене под греда, упражнения с надскачане на дължина и на височина, скачане отвисоко и последващ отскок. Координацията се развива чрез подвижни игри с елементи на подскоци, хвърляне на предмети по определена цел, използване на необичайно изходно положение (бягане от седнало и легнало положение, тръгване от стоеж на колене и т.н.), използването на предмети с различна форма и тегло, изпълняването на съгласувани действия от страна на няколко съиграчи, придвижване по площадки с ограничена площ, ходене с торбички с пясък на глава. Силата се тренира с подскачане, увисване, отгласкване, приклякане, а издръжливостта – с интензивно или умерено бягане, редувано с ходене, катерене и скачане на въже, придвижване на един крак. Не е препоръчително използването на щафетни игри, тъй като при тях има голяма зависимост от действията на другите деца. Участникът не може бързо и точно да изпълни своята задача, ако не получи навреме от съотборника си топката, флагчето и някакъв друг предмет поради закъснение или лошо подаване. Подобни игри са свързани с голяма превъзбуда и изискват повишено внимание. Някои деца не издържат на високото напрежение, други се разсейват и пропускат момента на приемането на щафетата. Групата обикновено проявява недоброжелателно отношение към бавните, допринесли за загубата, поради което не се реализира задачата за развиване на другарството и колективизма. Ето

защо щафетните игри се прилагат едва при децата в училищна възраст, у които реакциите са по-зрели.

В зависимост от съдържанието подвижните игри се разделят на сюжетни, безсюжетни, игри-забави и спортни игри. В зависимост от интензивността на движенията подвижните игри се разделят на малко подвижни, средноподвижни и високоподвижни. Малкоподвижните игри са подходящи за намаляване на интензивното физическо натоварване, статичната умора, тревогата, напрежението. Те се провеждат обикновено в затворени помещения, а движенията са с ниска амплитуда и умерен ритъм (бавно ходене, ходене с изпълнение на някаква задача, движение на ръцете, движение на групата в кръг, наклони на тялото и т.н.). При средноподвижните игри физическото натоварване се постига в резултат на умерено ходене и тичане, подскачане, приклякане, действия с различни уреди, имитация на животни, общо укрепващи движения. Двигателното натоварване във високоподвижните игри се осъществява чрез бързо и продължително ходене, последователни приклякания и подскачания, имитация на действията на бързи животни, бърза промяна в движенията, влизането в няколко роли.

Методика на провеждането на игрите

Както беше вече посочено, с помощта на възпитателите се осъществяват няколко задачи – укрепване на детския организъм, развиване на двигателната култура, предизвикване на радостни преживявания, възпитание на морални качества. Планирайки конкретния вид игра, възпитателят трябва да знае какви качества и навици може да бъдат развити в резултат на нейното провеждане: в някои подвижни игри преобладава тичането, в други – хвърлянето; някои игри изискват да се прояви издръжливост, в други – ловкост и т.н. При избора на играта възпитателят се ръководи също от особеностите на възрастта, от интереса и подготовката на децата, от сезона, от времето, от климатичните фактори. Ако на децата им липсва все още добра организация, може да се започне с ниско подвижна игра, като участниците се наредят в кръг. През студените зимни месеци например са подходящи игри, които включват едновременно участие на всички деца от групата, тъй като в противен случай някои участници изпитват студ и губят интерес към играта. Движенията следва да се редуват с почивки, за да се избегне прегряване на тялото и последващо бързо охлаждане.

Структурата на провеждането на подвижните игри преминава през няколко етапа. Първият етап е създаването на интерес към играта. Тогава децата по-бързо и лесно усвояват нейните правила и проявяват по-голям ентузиазъм. Възпитателят може например да прочете стихотворение, да изпее песен на съответната тема, да покаже предварително предметите и уредите, с които ще се играе.

На етапа на организация на участниците и обясняването на играта децата следва правилно да се разположат. По-големите деца може да образуват различни конфигурации, като при всички случаи при обяснението на играта всички трябва да виждат възпитателя. Децата на 6-7 години вече може да разберат правилата, ако им се обяснят още преди започването ѝ. Ако все пак играта е доста сложна, е добре да не се дават веднага всички подробности, а само главните елементи, като в хода на самата игра се доуточняват детайлите. Ако се провежда позната игра, самите деца може да се поканят да участват в разясняването ѝ. Уредите, играчките и другите атрибути се раздават или поставят на необходимите места преди започването на играта, като участниците имат задължението да ги разместват и прибират накрая. В по-малките групи всички правила се обясняват в хода на играта. Без да я прекъсва, възпитателят размества участниците и подсказва как трябва да действат в определени моменти.

На етапа на провеждането на играта възпитателят ръководи действията на участниците. Ролята му зависи от характера на играта, от броя и възрастта на съответната група, от поведението на децата: колкото по-малки са участниците, толкова по-активно се намесва

възпитателят, като в началото обикновено сам играе главната роля. Непосредственото участие на възрастен човек засилва интереса и прави играта по-емоционална. Възпитателят подава команди и зрителни сигнали за започването на играта под формата на пляскане с ръце, размахване на флаг, повдигане на ръка, музикален акорд и т.н. В хода на играта възпитателят дава указания и прави оценка на изпълнението, като поощрява решителността, ловкостта, инициативата. В същото време критиките не трябва да бъдат прекалено силни, защото намаляват положителната емоция. Необходимо е да се следи непрекъснато поведението на участниците и да се избягват дългите статични пози, водещи до нарушаване на кръвообръщението. Добре е постепенно увеличаване на физическото натоварване, като високоподвижните игри се повтарят 3-4 пъти, а по-спокойните – 4-6 пъти. Общата продължителност на играта също постепенно се увеличава – с 5 минути за децата в малките групи и с 15 минути – при големите деца.

Завършването на играта и правенето на анализ е последният етап на провеждането на игрите. При по-големите деца се отчита кой правилно е правил упражненията или е проявил ловкост, бързина, съобразителност, чувство на другарство. Добре е да се споменат и тези, които са нарушили правилата на играта, като им се обясни как да се справят по-добре в бъдеще. Анализирането на играта е ефективно, когато се провежда под интересна и занимателна форма и в обсъждането се включат и самите участници.

Заклучение

Спецификата на подвижните игри ограничава до известна степен възможността за точното регулиране на физическото натоварване на детския организъм. Това е така, защото правилата и условията са общи за всички участници. В същото време всяко дете е индивид, който по различен начин възприема ефекта от играта. Стандартизираната форма на играта, а оттам и еднаквото физическо натоварване оказва различно влияние върху децата, което може да бъде както положително, така и отрицателно. Ето защо добрият резултат от провеждането на играта зависи изключително много от професионалната подготовка на педагога, който следва добре да управлява протичането на играта и да осъществява индивидуален контрол върху поведението на всяко дете.

Исторически сложилите се представи на обществото за двете най-важни човешки дейности – интелектуална и телесно-двигателна, са обект на подчертан интерес от страна на педагогическата наука през миналия и настоящия век. Особено силна е тревогата от обездвижването, включително и при най-малките членове на обществото. В борбата с това неестествено за човека явление важна роля играят подвижните игри, които имат за задача да преодолеят дефицита на физическа активност още от най-ранна детска възраст.

Литература

1. Лесгафт П., Семейное воспитание ребёнка и его значение, М., Педагогика, 1991, с.176.