

ФОРМИ ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Елена А. Каменова

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме: Настоящата статия се фокусира върху съвременното състояние на физическото възпитание в предучилищна възраст. Разглежда състоянието на този процес, проблемните аспекти и предизвикателствата, пред които е изправен. Прави се обстоен анализ на формите, които се провеждат в детската градина с цел развитие, обезпечаване и оптимизиране на физическото възпитание. Акцентът е поставен върху ролята на учителя за стимулиране на двигателната активност, здравословния начин на живот и изграждането на значими физически качества и умения. Теоретичният анализ очертава възможности за прилагане на алтернативни форми, подпомагащи развитието на този процес.

Ключови думи: физическо възпитание, предучилищна възраст, допълнителна форма, детски учител, двигателна активност, здравословен начин на живот

FORMS OF STIMULATING PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL AGE

Elena A. Kamenova

Plovdiv University "Paisii Hilendarski"

Abstract: This article focuses on the current state of physical education in preschool-aged children. It examines the condition of this process, its challenges, and the critical issues it faces. The study provides a comprehensive analysis of the forms implemented in kindergartens aimed at promoting sustainable development, ensuring quality, and optimizing physical education. Emphasis is placed on the teacher's role in stimulating motor activity, fostering a healthy lifestyle, and developing essential physical skills and abilities. The theoretical analysis outlines opportunities for implementing alternative forms that support the holistic development of this process.

Keywords: physical education, preschool age, supplementary activities, early childhood teacher, motor activity, healthy lifestyle

Увод

Физическото възпитание в предучилищна възраст заема особено място в цялостната система на възпитателно-образователния процес. Съвременните условия, в които децата растат, очертават нови предизвикателства пред педагогическата практика. Сред тях се очертават намалената двигателна активност, неконтролираното използване на дигитални устройства за сметка на съвместните игри и игрите на открито, нарастващият процент на деца с наднормено тегло; незадоволителният процент на спортуващите деца; наблюдаваните не пълноценен и здравословен начин на живот.

Посочените притеснителни зони изискват ново педагогическо преосмисляне на ролята и средствата на физическото възпитание при децата. Възпитателно-формиращите функции на този процес се проявяват чрез изграждане на двигателни умения и навици, развитие на физически и волеви качества, укрепване на здравето и създаване на предпоставки за активен и здравословен начин на живот. Физическото възпитание в предучилищна възраст не се ограничава единствено до двигателните упражнения, а интегрира изключително значими средства като правилния режим на хранене и сън, възпитаването на културно-хигиенни навици, закаляването и ежедневното движение.

Ролята на учителя е ключова, именно той създава условия за целенасочено стимулиране на двигателната активност, подбира адекватни методи и средства, осигурява безопасна и подкрепяща среда, а също така работи в тясно сътрудничество с родителите за формиране на положителни нагласи към здравето и физическата култура. В този контекст педагогът не само организира двигателната дейност, но и създава условия, които подпомагат развитието на цялостната личност на детето. Като подходящи форми за стимулиране на физическото възпитание в детската градина могат да се посочат обучаващите ситуации по образователно направление „Физическа култура“ утринната гимнастика, подвижните игри на открито и закрито, спортните празници, както и разнообразни екскурзии с възпитателен характер. Съществено значение имат и съвместните форми с родителите, които акцентират върху изграждането на здравословен начин на живот, възпитаване на култура на хранене, формиране на навици за достатъчна двигателна активност и съблюдаване на режим на сън и почивка. По този начин физическото възпитание в предучилищна възраст се утвърждава като интегриращ процес, който надхвърля границите на детската градина и обединява усилията на педагози, родители и институции в името на здравето и цялостното развитие на детето.

Цел на изследването

Настоящото проучване има за цел да проследи възможностите за стимулиране на физическото възпитание при децата в предучилищна възраст чрез анализ на съвременните форми, като се очертаят и насоки за тяхното приложение в практиката на детската градина.

Задачи на изследването

1. Да се извърши теоретичен преглед на съвременните теории и концепции за физическото възпитание в предучилищна възраст.
2. Да се анализират съществуващите средства и форми за стимулиране на този процес в детската градина.
3. Да се очертаят добрите практики и възможности за интегриране на физическото възпитание в цялостния възпитателно-образователен процес.
4. Да се предложат насоки и препоръки за оптимизиране на формите за физическо възпитание с оглед на съвременните условия.

Методи на изследване:

1. Теоретичен анализ на специализирана литература, свързана с проблематиката на физическото възпитание в предучилищна възраст – неговите цели, средства, форми и съвременни предизвикателства. Чрез него се изясняват основни научни постановки, цели и форми; систематизират се актуални тенденции и се извеждат

възможни варианти за организиране на форми, които да стимулират физическото възпитание в предучилищна възраст.

Теоретична обосновка

Физическото възпитание в предучилищна възраст е предпоставка за умствено, нравствено, трудово и естетическо възпитание на децата. Чрез него се формират двигателни умения и навици, развиват се физически качества и координационни способности. Редовните физически занимания влияят положително на растежа и развитието на детето. Те повишават функционалните възможности на неговите органи и системи, което е предпоставка за тяхното усъвършенстване (Стоянова, 2024).

Целта на физическото възпитание в предучилищна възраст е да се стимулира здравословното състояние на децата и тяхната двигателна активност. Задачите на физическото възпитание са насочени към укрепване на здравето и закаляване на децата, формиране на двигателни умения и навици, развитие на физически и волеви качества у децата. Сред основните средства за постигане на тези цели могат да се посочат режимът, храненето, възпитаването на културно-хигиенни навици, закаляването и упражненията (Иванова, 2022). Средствата на физическо възпитание в предучилищна възраст се разглеждат от Михайлова, сред тях са: физическите упражнения, изпълнявани под формата на строеви, общоразвиващи, ритмични, естествено-приложни, спортно-подготвителни упражнения и подвижни игри. За да се постигне необходимият здравословен и функционален ефект от физическите упражнения и игрите, е необходимо те да се подбират с оглед на тяхното всестранно въздействие и правилно да се дозират съобразно възрастовите особености на децата (Михайлова, 1994). Янакиева определя като задачи на физическото възпитание формирането на потребност от спазване на дневен режим и от системни занимания с физически упражнения и спортно-подготвителни игри. Изграждането на положително отношение към своето тяло и уважение към неговите потребности. Развитието на нравствени представи и умения за формулиране на нравствена оценка на своето поведение и на поведението на другите. Изграждането на интерес и положително отношение към собствените постижения и към постиженията на другите. Формирането на самоконтрол, умения за взаимодействие с партньори, спазването на културно-хигиенни навици и правилата за обществена хигиена. Развитието на субективността и автономията на детето. Развитието на интерес към постиженията на спортистите и уважение към техните успехи (Янакиева, 2008).

Научни изследвания в някои европейски страни (Kunz, Gutsche, 2011) показват следните дефицити при децата: от 30% до 36% се наблюдават дефицити в координацията; при 20% до 40% се установява недостатъчна издръжливост; от 10% до 18% от децата са с наднормено тегло; при 13% до 30% се забелязват дефицити в поведението; между 30% и 50% се нуждаят от стимулиране за развитие на моториката (Иванова, 2022).

Представените данни показват тревожни тенденции в съвременното физическо възпитание на децата в предучилищна и начална училищна възраст. Това констатира че средата, в която растат децата, често не осигурява достатъчно възможности за активност и целенасочено физическо възпитание. Необходимостта от стимулиране на двигателните активност, укрепване на здравето и изграждане на правилни навици за активен и здравословен начин на живот стават очевидни.

Форми за физическо възпитание в предучилищна възраст

Формите на физическо възпитание в детската градина Стоянова ги разглежда като комплекс от разнообразни дейности на децата, в основата на които стои тяхната двигателна активност. Те се подразделят на: ежедневни – утринна гимнастика, разходки, подвижни игри, самостоятелни занимания и специални закалителни процедури; седмични – програмните педагогически ситуации по физическа култура, спортни занимания, екскурзии; периодични – физкултурни празници, лагери (планински и морски) (Стоянова, 2024).

В детската градина формите, които стимулират развитието на физическото възпитание, са основна форма по образователно направление „Физическа култура“, които се провеждат през учебното време и допълнителна форма, която се провежда през цялата учебна година. Допълнителната форма включва утринната гимнастика, подвижните игри, спортно-подготвителни игри и занимания на открито или закрито, екскурзиите, съвместните форми с родителите, организирани дейности от педагога и беседи с възпитателна насоченост. Всяка една от посочените дейности се е доказала със своята значимост в педагогическата практика, макар че организирането и провеждането им са предизвикателство за голям процент от педагозите (ограничено материално пространство, ограничено време, неангажираността на родителите и т.н).

Утринната гимнастика в предучилищна възраст представлява емоционална форма за стимулиране на двигателната активност, укрепване на здравето и изграждане на положително отношение към физическата култура. Тя подпомага плавния преход от пасивно към по-активно състояние, създава добро настроение и сплотява детската група. Съвременната практика показва, че ефективността ѝ нараства, когато се обогатява с музикален фон и игрови елементи, които са съобразени с интереси и предпочитанията на децата. По този начин упражненията придобиват по-голяма емоционална стойност, като същевременно стимулират двигателната активност и възпитават необходимите физически качества. Включването на утринната гимнастика в ежедневния престой на детската градина я превръща не само в средство за физическо укрепване и закаляване, но и в средство, което изгражда положително отношение на детето към движението.

Подвижните игри съчетават двигателна активност с игров мотив, който осигуряват естествен стимул за желание от страна на детето да участва и да прояви инициативност в предстоящата дейност. Чрез тях се развиват основни двигателни умения – бягане, скачане, хвърляне, координация и ловкост; укрепва се здравословното състояние на организма и физическата издръжливост. Освен чисто физическото въздействие, подвижните игри развиват социални умения като сътрудничество, спазване на правила и самоконтрол и дисциплина. Те благоприятстват формирането на положително отношение към движението, като се изгражда потребност от активен и здравословен начин на живот.

Екскурзиите, разходките и излетите представляват ценна форма на физическо възпитание, които съчетават двигателна активност, контакт с природата и здравословен начин на живот. Те предоставят възможност за развиване на основни физически умения като ходене, бягане, равновесие и координация, като същевременно стимулират дихателната и сърдечно-съдовата система. Зимните разходки и игри на открито имат специфичен закаляващо въздействие, укрепват имунната система и формират навици за

адаптация към променливи климатични условия. В топлите месеци излетите и походите допринасят за изграждане на двигателна издръжливост и физическа активност, като същевременно стимулират интереса към околната среда и обогатяват сетивния и емоционален опит на децата. Включването им като допълнителна форми осигурява комплексно въздействие върху здравето, двигателната култура и психо-емоционалното развитие на децата.

Съвместни дейности с родителите – включването на родителите в организирани форми дава възможност за изграждане на здравословни навици в семейна среда и за насърчаване на активно общуване между деца и възрастни. Такива дейности могат да включват спортни състезания или празници, съвместни разходки, игрови фестивали на открито и тематични занимания. По време на тези форми децата наблюдават и имитират правилното изпълнение на движенията от родителите, стремят се да подражават, развиват сътрудничество и умения за отборна работа, като едновременно се формира положително отношение към спорта и активния начин на живот. Съвместните дейности също позволяват на родителите да се запознаят с целите и задачите на физическото възпитание, и да изразят подкрепата относно редовните инициативи стимулиращи този процес. В допълнение, съвместните дейности могат да обхващат теми насочени към здравословното хранене, като приготвяне на плодови салати, здравословни мѝфини или енергийни закуски, които децата подготвят заедно с родителите. Тези дейности провокират интереса на децата към разнообразното и полезно хранене, формират правилни хранителни навици.

Теоретичният анализът показва, че физическото възпитание в предучилищна възраст представлява комплексен процес, който обединява двигателни упражнения, игрови дейности, закалителни процедури и правилен режим на хранене и сън. Педагогът организира и адаптира формите на физическа активност спрямо индивидуалните възможности, интереси и потребности на децата, като създава безопасна и мотивираща среда. Включването на родителите като активни участници в допълнителни дейности допринася за формирането на здравословни навици, развива социални умения и укрепва връзката между детската градина и семейството. Комбинацията от ежедневни, седмични и периодични форми на физическа активност, обогатени с игрови подходи, създава условия за развитие на двигателни умения, координация, физическа издръжливост и положително отношение към здравословния начин на живот. Направеният обзор показва необходимостта от регулярно организиране на дейности, които да развиват физическото възпитание, като изграждат здравословни навици и мотивация за активен начин на живот още в предучилищна възраст.

Заключение

Физическото възпитание в предучилищна възраст представлява интегрална част от възпитателно-образователния процес, обединявайки двигателни, здравословни и социални аспекти на развитието на детето. Резултатността му зависи от целенасоченото организиране на разнообразни форми на активност: утринна гимнастика, подвижни игри, екскурзии и спортни празници, които са адаптирани към индивидуалните потребности и интереси на децата. Учителят изпълнява важната функция, която предвижда планиране, организиране, мотивиране и ръководене на тези форми, които целят формирането на навици и положителни нагласи към здравословен начин на живот. Подкрепата и активното участие на родителите допълнително засилват въздействието, като осигуряват развитие на възпитателния процес в домашни условия и

формират умения за здравословно хранене, двигателна активност и социално взаимодействие.

Литература:

Иванова, Б., (2022). *Предучилищна педагогика*. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“, ISBN 978-619-202-789-6

Михайлова, С., (1994). *Физическо възпитание в предучилищна възраст. Ръководство за семинарни упражнения по предучилищна педагогика*. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“. ISBN 954-423-067-X.

Стоянова, И., (2024). *Учебно пособие за семинарни упражнения по предучилищна педагогика*. Шумен: УИ „Епископ Константин Преславски“, ISBN 978-619-201-783-5

Янакиева, Е., (2008). *Предучилищна педагогика*, Благоевград: УИ "Неофит Рилски"