

**ПЪТЕШЕСТВИЕ В СТРАНАТА НА ЗДРАВЕТО**

Вилиана Стоянова Костадинова  
ДГ „Дъга“, гр. Пазарджик

**A JOURNEY TO THE LAND OF HEALTH**

Viliana Stoyanova Kostadinova  
Kindergarten „Daga“, Pazardzhik

**Abstract:** The report describes the work in the second group of Rainbow Nursery School in a mini-project entitled „Traveling to the Land of Health“. The topic of healthy lifestyle is particularly relevant today and that is why we have set as our goal to attract children to this kind of lifestyle and to form a conscious attitude towards their own health. The project was realized in a theoretical and practical aspect with the active participation of parents.

The tasks were realized through various activities: study of parents' opinion with a poll, participation of children in holidays, various types of motor activity, meetings with athletes, „Workshop for parents“, traveling „Health Book“, talks of children with medical workers and others. The work on the mini-project has enriched children's health knowledge and ways of strengthening it, they have acquired useful cultural and hygienic habits, increased the degree of adaptation to changes in the world around us. We, the teachers, have increased our own competence in the issues of forming a healthy lifestyle for children, and the parents have built an active parenting position, actively taking part in the realization of the mini-project and in the life of their children in the kindergarten.

**Keywords:** health, sport, family, healthy food

**Актуалност:** Здравето на децата от предучилищна възраст е социално обусловено и зависи от такива фактори като състояние на околната среда, здравето на родителите и наследствеността, условията на живот и възпитание на детето в семейството и в образователните институции. Значими фактори, формиращи здравето на децата се явяват системата на възпитание и обучение, включваща физическото възпитание, опазване на психическото здраве и организирането на медицинска помощ. Формирането на здравословен начин на живот трябва да започне от детството, когато силен стимул се явява вроденото любопитство на детето, желанието да узнае и пробва, възрастовата активност и оптимизъм. Укрепването на здравето на децата трябва да стане ценен приоритет във възпитателно-образователната работа не толкова по посока на физическото възпитание, но и обучението в цялост, организацията на режима, лечебно-профилактичната работа, индивидуалната работа за корекции, личностно-диференцирания подход при работа с децата, обогатяване на родителите с основни психолого-педагогически знания. Организацията и осъществяването на учебно-възпитателния процес трябва да стане основа на интегративния подход, насочен към възпитаване у децата на потребност от здравословен начин на живот.

В днешно време пред предучилищните заведения стоят редица проблеми, които оказват негативно влияние на решаването на въпроси за запазване и укрепване здравето на детето, а именно:

- недостатъчно обмислена дейност, опазваща здравето /преобладаващ аспект на интелектуално развитие на децата, отсъствие на режим в семейството, претоварени групи/;
- несъвършенство на физкултурно-оздравителната дейност;
- степента на педагогическа компетентност на някои от родителите не позволява активна позиция в образователния процес;
- недостатъчно изградени потребности и умения у деца, родители и учители за здравословен начин на живот.

Тези проблеми водят след себе си последствия:

- ръст на заболяванията;
- затруднения при формиране на духовно-нравственото, физическото и психическо здраве на децата.

Ето защо се спряхме на темата за здравословния начин на живот, като си поставихме за цел да приобщим децата към него и да формираме у тях осъзнато отношение към собственото здраве. Целта на мини проекта, по който работихме една учебна година се осъществи чрез следните задачи:

1. Обогаляване на представите за здравето като ценност.
2. Развитие на привычки за здравословен начин на живот.
3. Формиране и затвърдяване на културно-хигиенни навици.
4. Привличане на родителите към взаимодействие с детската градина за развитие у децата на представи за здравословен начин на живот.

Принципи за реализация на проекта:

- системност, т.е. възпитанието се осъществява не изолирано, а във връзка с нравственото, естетическото, психофизическото развитие на детето;
- принцип на хуманизма – нравствено ориентираното възпитание се явява общочовешка ценност;
- принцип на алтруизма – „След като си го научил сам, помогни и на другия да го научи“;
- достъпност – използване на здравеопазващи техники, съответстващи на възрастта на децата;
- активност – участие на педагозите и родителите в търсене на ефективни методи за укрепване здравето на децата.

Очаквани резултати:

- за децата:
  - формиране на представи за здравето и начините за неговото запазване и укрепване;
  - укрепване на собственото здраве;
  - повишаване степента на адаптация към промените в околния свят;
  - развитие на комуникативни способности;
  - изграждане на другарски взаимоотношения в групата.
- за педагозите:
  - повишаване на собствената компетентност по въпросите за формиране на здравословен начин на живот при децата;
  - сплотяване на детския колектив като се отчитат индивидуалните особености на всяко дете;
  - привличане на родителите за съвместна дейност.
- за родителите:
  - изграждане на активна родителска позиция;
  - повишаване компетентността на родителите по въпросите на здравеопазването на децата и изграждане на здравословен начин на живот;
  - активно участие на родителите в живота на детската градина.

Реализацията на проекта се осъществи в теоретичен и практически аспект с активното участие на родителите.

Учебната програма в детската градина предоставя редица теми, свързани с опознаване на човешкото тяло, със здравето и с начините за опазването му. За изучаване частите на човешкото тяло и неговите органи използвахме Енциклопедии на човешкото тяло и книгата „Болно ли си, зайче мило?“ от поредицата „Първите седем“. Всяка част от човешкото тяло и всеки един орган свързвахме с неговите функции и обяснявахме защо и как да го опазваме.

На тази основа продължихме затвърдяването на вече усвоени и изграждането на нови здравни умения, навици и поведение на детето, които се упражняваха и затвърдяваха всекидневно в режима на детската градина. Използвахме много активно и художествената литература – стихчета, разкази и приказки от различни източници.

През м. октомври изработихме табло „Лятната почивка в полза на здравето“, като насочихме вниманието и на децата и на родителите към значението на природните дадености и използването им за отдиш и закаляване.

Активно беше и участието на децата и родителите в традиционния есенен празник, посветен на здравето, организиран в детската градина. Родителите се представиха със домашно изработени здравословни храни в кулинарната изложба.

През м. октомври проведохме анкета с родителите на децата за проучване на здравословните навици на децата и техните семейства.

Попитахме родителите от какви източници се запознават с принципите на здравословното хранене.

Мнозинството 55% посочва, че черпи информация от всички възможни източници, 15% се доверяват на лекари, книги и на другите родители, 15% на интернет, а един от запитаните разчита на себе си. 25% от анкетираните твърдят, че се хранят здравословно, а останалите 75% отговарят, че се стараят да спазват принципите на здравословното хранене. Похвално е, че нито един не отговаря отрицателно на този въпрос.

Помолихме родителите да изброят какви храни предлагат на децата си вкъщи. Голяма част от тях наблягат на зеленчуците и готвените ястия. Анкетираните посочиха и храните, които избягват да дават на децата си. Абсолютно всички смятат, че най-вредни са храните с много мазнини, с оцветители, консерванти и подправки. 90% избягват да дават на децата си газирани напитки, 35% пържени храни и шоколад, 55% колбаси, кренвирши и маргарин. 90% от запитаните родители използват здравословни начини за приготвяне на храната за семейството като варене и запичане, 10% прибегват до запържване, 60% готвят и на скара, а 35% и на пара. Проучването ни установи, че в семействата на децата често се консумира риба, ядки, плодове. Отрицателно е отношението на родителите към готовите пакетирани храни и газирани напитки. По-голямата част от родителите се стараят да оказват влияние върху хранителната култура на децата си, като обясняват и говорят и чрез личен пример. Почти категорично 95% от анкетираните отговарят, че считат здравословното хранене за инвестиция в здравето на своите деца.

Обективният анализ на отговорите на родителите, които те дават на поставените пред тях въпроси е в потвърждение на следния извод. Родителите са достатъчно добре информирани и разбират значимостта на здравословното хранене както за себе си, така и за своите деца. Нещо повече те определено се стремят към това нормите на здравословното хранене да се прилагат в ежедневието им живот и с това да съдействат както за своето здраве, така и за здравето на децата си. През този месец родителите споделиха снимки от включването на децата си при приготвяне на храната вкъщи.

През м. ноември, в навечерието на Деня на християнското семейство, децата направиха туршия, която след това подариха на родителите си. Отново наблегнахме на ползата от зеленчуците и начините на тяхното съхранение. На самия празник в „Работилница за родители“, по темата „Рецепти за добро здраве“, родителите изработиха колажи, заедно с децата си. Родителите предварително бяха подготвили материали по темата и впечатлиха с начина на подреждане и поднасяне на информацията. В колажите бяха отбелязани най-важните страни на здравословния начин на живот, а именно: разнообразна храна, хигиена на тялото, дневен режим, движение и спорт, медицински грижи, закаляване. Имаше също правила за здравословен начин на живот, профилактика и имунитет при децата, полезни и неполезни храни, спорт, движение и игри на открито, за почивката и съня и тяхната важност за доброто здраве, за не толкова важното емоционално здраве и за нещо доста интересно – ползата от четенето на книги, което е релаксация за ума и духа, освобождава от психично напрежение и стрес, подобрява качеството на съня. А това показва, че майките са приели присърце темата и че самите те се стремят да придържат и семействата си към здравословния начин на живот. Колажите бяха аранжирани със стихчета, гатанки и рисунки. Най-важното, което казаха те при представянето на колажите по групи, беше, че малките стъпки са големите крачки към промяната, т.е. каквото и да се прави в тази насока рано или късно ще доведе до нещо положително.

Чрез всички форми на физическо възпитание в детската градина се задоволява естествената необходимост на децата от движение. Това са утринната гимнастика, ситуациите по физическо възпитание, спортно подготвителни упражнения и игри, разходките, престоят на открито. Всички те повишават работоспособността, концентрацията на вниманието, активността и подобряват психофизическото здраве на децата.

Общоразвиващите упражнения са необходими за нормалното развитие на детето. Те прекрасно влияят за формиране и корекция на емоционалната сфера на децата: доставят им голямо удоволствие и радост, снемат напрежението, възпитават оптимистичен и жизнерадостен характер. Ежедневното изпълнение на физически упражнения не само в утринната гимнастика, но и в подвижните игри съдейства за проявлението на определени волеви усилия, прави дишането по-дълбоко, засилва кръвообращението, съдейства за обмяната на веществата. Заниманията по физическо възпитание възпитават у децата навици за здравословен начин на живот и самоорганизираност. Достига се до подобряване на оздравителния ефект и намаляване на заболяемостта.

Силно стимулиращ фактор за двигателната активност са заниманията с народни танци. Чрез музиката и ритмичните движения децата укрепват физически и емоционално. Усъвършенстват се естествено-приложните движения, развива се чувството им за ритъм, музикалният слух, повишава се тяхното самочувствие.

Осъзнаването на здравето като ценност в голяма степен зависи и от грижите, които полагат родителите за изграждане на здравно-хигиенни навици и за физическото укрепване на децата. Оттук и нашето мнение за необходимостта от обогатяване знанията на родителите по темата. Ежемесечно на родителското табло поднасяхме разнообразна информация – статии по всички въпроси на изграждане на здравословен начин на живот: „За режима в ДГ или защо децата слушат в ДГ, а въщи не?“, „Препоръки за здравословно хранене за децата от 3 до 6“, „Как да научим децата на лична хигиена?“, „Как могат децата да заобичат здравословните храни?“, „Защо децата трябва да спортуват?“ и др. Като по този начин мотивирахме родителите и за други съвместни дейности и инициативи:

- Утринна гимнастика с мама;
- Екскурзия с деца и родители до „Къща-музей на хляба“ в Копривщица, където те се запознаха с технологията на приготвяне на хляб, който е традиционна храна на българите от хилядолетие;
- Открит урок – „Празник на здравето“, на който децата показаха на родителите си всичко, което са научили за здравословния начин на живот.

Осъществяването на дейностите по мини проекта беше свързано с подготовката и реализирането на беседи по теми, извън учебната програма за втора група – „Откъде идват болестите?“ „Какво правим, когато се разболеем?“, „Значение на спорта за здравето“, „Годишните времена и облеклото на хората“, „Годишните времена и храната на хората“ както и редица други мероприятия:

- посещение на медицинския кабинет;
- беседа с медицинската сестра за начините за запазване на здравето;
- четене на литературни произведения, разглеждане на енциклопедии, беседа върху прочетеното;
- „На чаша сок“ – разговор с известен спортист за историята на неговото израстване: Вяра Спасова, от спортен клуб „Диляна“, републиканска шампионка по художествена гимнастика;
- среща със стоматолог – д-р Даниела Ангелова;
- табло със снимки „Един ден в ДГ“ – илюстрация на дневния режим;
- беседа „Как да опазим очите си?“ гимнастика за очите;
- Дидактични игри: „Полезно – вредно“, „Плодове и зеленчуци“, „Познай по вкуса“; „Витаминна салата“, „Избери дрехи според сезона“, „Дневен режим“, „Видове спорт“;
- дихателна гимнастика;
- художествено-естетическа дейност – рисуване, моделиране, апликиране;
- драматизации.

Организирането на актуални форми на съвместна дейност между деца, родители и учители създава позитивна възпитателно-образователна среда за решаване на поставените в конкретния случай задачи по темата на мини проекта

Инициирахме идеята за създаване на пътуваща „Книга за здравето“. Тя съдържа въпроси, отговорите на които разкриват отношението на дадено семейство към всички проблеми на формиране и възпитаване на навици за здравословен начин на живот. Идеята ни беше, след като книгата премине през семействата на всички деца, тя да повтори този свой път, за да може всеки да почерпи от опита на останалите родители, свързан с опазване на здравето, закаляването, храненето, формирането на културно-хигиенни навици и спортуването в семейството.

Накратко можем да обобщим техните отговори. Всички родители смятат, че дневният режим е изключително важен за физическото и психическо здраве на децата. Спазването му дисциплинира децата и създава у тях чувство за сигурност. Здравословното хранене те разбират като разнообразни и домашно приготвени храни, с достатъчно плодове и зеленчуци, риба, ядки и всичко в разумни количества. Не настояват на всяка цена децата им да ядат всичко, тъй като всеки човек има различни вкусови предпочитания. В книгата всяка майка е представила и рецепта за любима храна на семейството си. Родителите разбират голямото значение на спорта за изграждане на физически, социални и морални качества, макар, че повечето не спортуват редовно. Но са с нагласата да настояват децата им да спортуват. Участието им в школата по народни танци е доказателство за това. При здравословни проблеми главно използват народни средства и хомеопатия. Профилактиката за тях е особено важна и включва освен здравословно хранене, разходки на чист въздух, закаляване, домашни рецепти за имунитет. Всички родители са на мнение, че ежедневните разходки са задължителни. Те закаляват детето, подпомагат имунитета и не по-малко важно е, че го откъсват от модерните в днешно време технологии. Почивните дни и отпуските семействата на децата използват за разходки на открито, походи в планината, почивка на море, на село. Най-важното от всичко е, че децата обожават да са със своите родители и това ги прави много щастливи. Всички майки

декларират, че възпитават културно-хигиенни навици у своите деца, като разбират значението на личния пример. От отговорите на последния въпрос, се разбира, че за всички родители емоционалното здраве е изключително важно за детето им и те се стараят да създават спокойна и изпълнена с любов среда. Учат децата си да разпознават своите емоции и да ги управляват в положителна насока. Емоционалната интелигентност помага на детето в общуването с другите хора, да изразява своите чувства и да споделя. Когато децата се чувстват обичани и щастливи те растат здрави.

След работата ни по мини-проекта можем да направим следните изводи: Децата обогатиха своите знания за здравето и начините за неговото укрепване, придобиха полезни културно-хигиенни навици, повишиха степента на адаптация към промените в околния свят, развиха комуникативните си способности, ние-учителите повишихме собствената си компетентност по въпросите за формиране на здравословен начин на живот при децата, сплотихме детския колектив и привлякохме родителите за съвместна дейност. Родителите изградиха активна родителска позиция, като взеха дейно участие в реализирането на мини-проекта и в живота на своите деца в детската градина.

Ако в семейството всекидневно се правят, макар и малки, но задължително многобройни крачки, то непременно ще се положи онзи здрав фундамент, върху който в бъдеще ще се построи прекрасното здание на човешкия живот. Затова е изключително важно, семейството да учи децата от най-ранна възраст да пази своето здраве и да се грижи за него. А когато този процес върви успоредно с обучението и възпитанието в детската градина и децата получават допълнителни знания и умения, обвързани с техните чувства и емоции, успехът е гарантиран.

#### References:

1. Vitanova, N., Aktivnosta na deteto v detskata gradina, Kniga na uchitelya , izd. Prosveta, gr. Sofia, 1994 g.
2. Panayotova, Ts., Za dvigatelните prikazki I здравето, sp. Preduchilishtno vazpitanie, br. 1/2011 g., str. 24–26
3. Ivanova, G., Podvizhni igri za zabavlenie I uprazhnyavane, sp. Preduchilishtno vazpitanie, br. 2011 g., str. 39–41