

Healthy Lifestyle and Sport in Educational Institutions
Здравословен начин на живот и спорт в образователните институции

СПОРТЪТ СРЕД ПРИРОДАТА – ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ОПТИМИЗИРАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

Паулина Андреева

Детска градина №116 „Мусала“ – София

Резюме. Текстът показва добра практика на детска градина №116 „Мусала“ за преодоляване на проблема с недостатъчната среда за спорт и занимания на открито. Близостта до Национален парк „Витоша“ е подтикнала педагогическия екип да изготви своя дългосрочна стратегия за развитие на физическото възпитание и организиране на двигателна дейност на децата чрез туризъм и спорт сред природата.

Keywords: sports activities, tourism, strategy, open-air activities, kindergarten

Една от основните задачи по физическа култура в детската градина е изграждането на стимулираща образователна среда за активизиране двигателната дейност на децата от предучилищна възраст. Спецификата на ДГ №116 „Мусала“ (пригоден сграден фонд, без наличие на физкултурен салон и дворни пространства във всяка сграда) изисква различен подход към организиране на физическата активност на децата. Възползвайки се от близостта на Национален парк „Витоша“, педагогическият екип изготви Стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в детската градина, насочена към организиране на двигателна дейност на децата чрез туризъм и спорт сред природата.

Основната цел, която си поставихме, бе укрепване и закаляване на децата, развитие на моториката и дееспособността и изграждане на личностни качества и социални умения чрез активна двигателна дейност на открито.

За постигането на тази цел, набелязахме за задача да изградим система от туризъм и спортни дейности сред природата за оптимизиране на физическата активност, като използваме различни форми на работа по физическа култура за овладяване на двигателни умения и да използваме възможностите на спортните занимания като превенция срещу агресията сред децата.

В рамките на три години екипът на ДГ №116 „Мусала“ реализира проекти, насочени към организиране на допълнителни педагогически дейности сред

природата, финансирани от Програма за изпълнение на Общинската стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта на СО – „Движение и здраве“. Включихме различни дейности, като ще посочим част от тях, реализирани в заключителните етапи.

Първи етап (2014 г.) – след информационна кампания сред родителите, със срещи и дискусии за ползите от спорта и туризма в предучилищна възраст, организирахме поредица от туристически походи и седмични планинарски училища за цялата градина, със занимания по основни туристически умения и алпийски способности за скално катерене.

Втори етап (2015 г.) – обогатихме заниманията в планинарското училище с нови дейности – състезания по преодоляване на препятствия, въжени предизвикателства – въжен тролей, и включихме част от родителите в туристическите походи и съвместни спортни игри и състезания на открито.

Трети етап (2016 г.) – за да дадем възможност на всяко дете от детската градина да се докосне до магията на планинските спортове и да го мотивираме за бъдещи дейности сред природата, пренесохме заниманията по катерене в дворните пространства, като монтирахме мобилна система за спортно катерене. Продължихме дейностите в нашите планинарски училища, като обогатихме предлаганите спортни дейности в детската градина и организирахме турнир по футбол.

След анализ на резултатите от проведените анкети и осъществените дейности екипът на ДГ №116 „Мусала“ обобщи следните постигнати резултати:

- включване на различни форми на физическа култура на открито, оптимизиране на двигателния режим на децата и подпомагане развитието на физическата им дееспособност;

- провеждането на спортните състезателни игри допринася за развитие на поведенчески и комуникативни умения и спомага за намаляване агресивността и за формиране на социални качества;

- емоционално наситената програма от физически упражнения и игри на открито създава мотивация за практикуване на спортна дейност от деца и родители и получаване на удоволствие от движението и играта.

Нашето планинско приключение не е завършило. В следващите етапи на реализация на проекта наша основна задача ще бъде активното включване на родителите в съвместните спортни дейности, като планираме организирането на първия спортен празник в планината с децата от цялата детска градина и техните семейства.

Не можем да твърдим че ще успеем изведнъж да променим отношението и нагласите на родителите. Но сме сигурни в едно – чрез организирането на спорт сред природата ние ще създаваме ново поле за съвместни

дейности и ще покажем че спортът и туризмът са свързани в една и съща цел – развитие на здравето и физическата дееспособност на нашите деца.

OUTDOOR SPORTS – ABILITY TO OPTIMIZE MOTOR ACTIVITY IN KINDERGARTEN

Abstract. The text highlights one good practice of Kindergarten №116 “Musala” for overcoming the problem of insufficient infrastructure for sports and outdoor activities. The proximity to Vitosha National Park has prompted the pedagogical team to prepare its long-term strategy for the development of physical education and organization of physical activity of children through tourism and sports in the nature.

✉ **Ms. Paulina Andreeva**
Principal
Kindergarten №116 “Musala”
Sofia, Bulgaria