

ОПТИМИЗИРАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ НА ДЕЦАТА В ДЕТСКАТА ГРАДИНА ЧРЕЗ ТУРИЗЪМ И СПОРТ СРЕД ПРИРОДАТА

Паулина Андреева
ДГ №116 „Мусала“ – София

Резюме. Статията разглежда организирането и провеждането на инициатива за повишаване на двигателната активност на децата. Основната поставена цел е укрепване и закаляване на децата, развитие на физическата дееспособност и изграждане на личностни качества и социални умения чрез активна двигателна дейност сред природата. Резултатите от направените анкети, и особено от препоръките, показват, че са налице засилен интерес и желание за активно участие в бъдещи съвместни спортни дейности на деца, родители и учители.

Keywords: motor activity; children; develop physical capacity; social skills; outdoor

Един от основните проблеми в нашето съвремие е намалената двигателна активност, която постепенно се превръща в рисков фактор за хората в нашето общество. За преустановяване на тази негативна тенденция е необходимо да се осигури възможност за избор и достъп на всеки човек да практикува физически упражнения и спорт. Програмите и дейностите, които Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорт в Република България (2012 – 2022 г.) предлага, са насочени към постепенното приобщаване на различни групи от населението към активен двигателен режим, като с приоритет са децата и младите хора. Акцентира се върху възпитаването на навици от ранна детска възраст и формиране на положително отношение към двигателната активност и практикуването на спорт и здравословен начин на живот. Затова изграждането на стимулираща образователна среда за изпълнение на двигателната дейност е една от основните задачи на образователно-възпитателната работа по физическа култура в предучилищна възраст.

Възможностите за организиране на двигателната активност в детските градини се определят в зависимост от конкретната материално-техническа база на всяко детско заведение. Спецификата на ДГ №116 „Мусала“ – пригодени сгради, повечето без наличие на физкултурен салон и дори без дворни пространства, изисква различен подход към провеждане на дейностите по физическа култура. Затова педагогическият екип изготви и прие Стратегия за развитие на физическото възпита-

ние и спорта в детската градина, в която е залегнала програма за работа, насочена към изнасяне на част от формите на физическа дейност извън детското заведение.

Основната цел, която си поставихме, бе: укрепване и закаляване на децата, развитие на физическата дееспособност и изграждане на личностни качества и социални умения чрез активна двигателна дейност сред природата.

Основните задачи, които набелязахме за изпълнението на тази цел, са:

- оптимизиране на физическата активност чрез изграждане на система от туристически и спортни дейности на открито;
- овладяване на богат фонд двигателни умения и навици чрез осъществяване на различни форми на работа по физическа култура;
- повишаване чувството за физическо удовлетворение от туристическите дейности сред природата и използване възможностите на спорта като превенция срещу агресията сред децата.

Реализирането на задачите бе разпределено в няколко етапа през учебните години, като във всеки от тях включвахме различни форми на физическа култура и овладяване на нови двигателни умения. От голямо значение за успешното изпълнение бе възможността, която ни предостави финансирането на извънкласни дейности в областта на физическото възпитание от Програмата за изпълнение на общинската стратегия на Столична община „Движение и здраве“ за развитие на физическото възпитание и спорта. Така в рамките на пет години екипът на детската градина реализира проект, насочени към организиране на допълнителни педагогически дейности сред природата, като постепенно успяхме да разширим дейностите от обикновените излети до туристически походи със занимания по основни планински умения, преодоляване на препятствия и участие в различни въжени предизвикателства. Увеличавахме с всяка година обхвата на децата от различните възрастови групи и обогатихме спортната база с пособия, които позволиха да разширим сферата на практикуваните спортни дейности в детската градина. Закупихме стена за катерене, а през летния период монтирахме в дворните пространства и временна мобилна система Monkey hardware.

И ако първоначално усилията ни бяха насочени най-вече към децата, постигнатите резултати ни дадоха основание да преминем към следващия етап на развитие на спортните дейности – включване на цялото семейство в периодични мероприятия на открито. От проведените анкети с родителите установихме, че повечето от тях нямат реална преценка за това колко се движат децата им, и не отделят достатъчно време за съвместни спортни дейности. Затова следващата задача, която си поставихме, бе да насърчим семействата да излязат сред природата, и да се опитаме да създадем ново поле за съвместни дейности, което ще спомогне за формиране на потребност у деца и родители от системни спортни занимания на открито. Спортните игри са средство за мотивация на децата за участие в туристическите дейности, а какво по-хубаво от това, ако го правят заедно с приятелите от детската градина и с мама и татко. Затова през 2017 г. насочихме усилията си към организи-

рането на първия спортен празник за деца и родители в ПП „Витоша“ под надслов „Хей, Витоша, здравей! Спортувай и се смей!“.

Организирането на спортни дейности, свързани с извеждане на големи групи хора в планината, при това с деца от предучилищна възраст, се оказва сериозно предизвикателство за екипа ни. Основни принципи при подобно мероприятие са опазване здравето и живота на участниците и недопускане на екстремни ситуации. Изисква се сложна предварителна подготовка в няколко направления.

– Най-напред е добре да се знае, че за провеждане на спортни и обществени мероприятия в планината е необходимо съгласуване за достъп до горските територии с Регионална дирекция по горите, ТП „ДГС – София“, Дирекцията на ПП „Витоша“, РИОСВ и СДВР (чл. 150 от Закона за горите и чл. 26 от Наредба №1 за контрола и опазването на горските територии). Уточняват се всички стъпки за безопасното провеждане на спортния празник – брой на участници, маршрути, местност, дори приблизителна площ на действие, планирани спортни дейности и т.н.

– Всяка дейност в планината е съпроводена с риск, затова е задължително участниците да се инструктират за правилата за безопасност и поведение и опазване на природата, осигуряване на пожарната безопасност и почистване на територията след приключване на мероприятиято.

– Разбира се, най-важната част си остава подборът на спортните дейности, чиято организация следва да отчита спецификата на работата с деца от предучилищна възраст. Най-вълнуващото бе, че успяхме да реализираме нашата идея – на празника всеки участник да бъде победител и да получи награда. Така постигнахме голяма активност от участниците, тъй като получаването на наградата не бе обвързано с оспорвани състезания, които психически натоварват малките участници, а с броя на участията в спортните мероприятия. Всеки получава талон и се стреми да събере най-много точки под формата на стикери, давани за преодоляване на различни спортни предизвикателства – стрелба с лък, катерене по алпийска стена, преминаване по слак лента, ориентиране по маркери, спускане с тролей. И за да бъде пълна емоцията, допълнителна награда получават всички, които се включат в семейното пускане на хвърчила.

След анализ на проведените дейности и анкети сред родителите екипът на детската градина обобща постигнатите до този момент резултати:

– чрез организираните туристически дейности повишихме двигателната активност и осигурихме възможност за участие на всички деца от детската градина в спортни занимания на открито;

– подобрена материална база и осигурените спортни пособия разнообразиха формите за провеждане на физическа култура и способстват за развиване на нови двигателни умения;

– спортните дейности на деца, родители и учители след природата, спомагат за развитието на личностни и социални качества и подобряват здравословното състояние на децата.

Включването на цялото семейство в съвместните спортни дейности в детската градина ще бъде основна задача и в бъдещото развитие на Проекта. Резултатите от направените анкети, и особено от препоръките, показват, че са налице засилен интерес и желание за активно участие в бъдещи мероприятия, затова вече планираме организирането на следващите съвместни спортни дейности на деца, родители и учители.

Нашето планинско приключение не е завършило. Общо 170 деца и техните семейства се включиха в спортните дейности в планината през последните две години. Но цифрите и статистиката не могат да покажат радостта на децата, емоционалния заряд и желанието им за още игри и нови приключения сред природата. Не могат да покажат и личната отдаденост, с която екипът на ДГ №116 „Мусала“ с помощта на родителите създадоха вълнуващи и незабравими мигове.

Надяваме се нашият проект да се развива и занапред и да дарява деца и родители с прекрасни емоции и нови предизвикателства, защото от всичко, което детето ще преживее, ще се оформи и неговото отношение към спорта и двигателната активност въобще.

Не можем да твърдим, че сме успели с магическа пръчка да променим отношението и нагласите на родителите, но сме сигурни в едно – спортът на открито е източник на щастие и възпитава на активно отношение към живота.

IMPROVING MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN IN KINDERGARTEN THROUGH TOURISM AND OUTDOOR SPORTS

Abstract. This article discusses the organization and implementation of an initiative for increasing the motor activity of children. The main goal is to strengthen and temper the children, to develop physical capacity and to build personal qualities and social skills through active outdoor motor activity. Through the organized tourist activities was increased the motor activity and the opportunity for participation in open-air sports activities of all kindergarten children. The provided sporting equipment diversifies the forms for conducting physical culture and helps to develop new motor skills. Sports activities contribute to the development of personal and social qualities and improve the health of children. The results of the surveys and especially the recommendations show that there is an increased interest and desire of children, parents and teachers for active participation in future joint sports activities.

✉ **Ms. Paulina Andreeva**
Principal
Kindergarten 116 Mussala
Sofia, Bulgaria
E-mail: odz116@abv.bg