

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

## СКОКОВЕ НА БАТУТ – ЗАБАВНО И ПОЛЕЗНО

**Ирена Тенева, Виолета Дряновска**

*Обединено детско заведение № 10 „Чебурашка“ – София*

**Резюме** Статията представя резултатите от въвеждането на занимания по скокове на батут в ОДЗ № 10 „Чебурашка“. Същевременно това е пример за добра практика в областта на здравословния начин на живот, физическото възпитание и спорта в детската градина.

**Keywords:** kindergarten, jumping on a trampoline, physical education, positive emotions

**Увод.** Една от най-важните цели на предучилищното възпитание и подготовка е хармоничното физическо развитие на децата. Основният път за приобщаването им към осъзната двигателна активност си остава създаването на педагогически целесъобразни условия. Резултатите от проведения тематичен педагогически контрол в образователно направление „Физическа култура“ ни дадоха основание да предприемем решителни мерки с цел постигане на баланс между интелектуалната, емоционалната и физическата подготовка на нашите деца. Утвърждаването на здравословен режим на обучение и възпитание, удовлетворяването на естествената биологична потребност на децата от движение се превърна в първостепенна задача на педагогическия екип в ОДЗ № 10 „Чебурашка“. Доброто упражняване на делегирания бюджет ни позволи да назначим щатен преподавател по физическа култура. Ангажираността на родителите чрез избор на педагогически услуги в областта на спорта се оказа решаваща за практическата реализация на целта. Чрез симбиозата между организираната форма – ситуацииите по физическа култура, и свободноизбираемата педагогическа услуга – скокове на батут, постигнахме ежедневна двигателна активност.

### **Предпоставки и начини за въвеждане на добрата практика**

Обективните данни сочат, че немалка част от съвременните деца страдат от наднормено тегло, изостават в развитието на някои физически качества, моториката им или е бедна, или недостатъчно развита. Атрактивността, силното желание и увлечение на децата по скоковете на батут е основна предпоставка за въвеждането на този спорт в нашата детска градина. В заниманията по скокове на батут се развиват много физически качества, добра координация на движенията, смелост, решителност, ловкост и толерантност. Хармонично се натоварват

всички мускулни групи, формира се правилна стойка. Задълбочени медицински изследвания на упражняващи скокове на батут доказват подобрена работа на кръвоносната, лимфната и сърдечносъдовата система. Видимо се намаляват излишните килограми.

Спортът „Скокове на батут“ е олимпийски. Основно се изпълняват упражнения във въздуха. Те могат да бъдат прости скокове с различни позиции на тялото или по-сложни комбинации – като салта и превъртания напред и назад. Показваме на децата скокове на батут в циркови акробатични номера. Те знаят, че упражненията на батут са част от подготовката на космонавтите за галактически пътешествия. За съжаление, скоковете на батут не са много популярен спорт в България. Напоследък обаче децата, скачайки, се забавляват в различни центрове. Това им доставя емоции, радостни преживявания, които са безценни във възпитателно-образователния процес. Всичко това ни провокира, пък и за нас като екип беше предизвикателство да се заемем с тази дейност.

ОДЗ 10 „Чебурашка“ притежава голям салон по физическа култура, много добро спортно оборудване, професионален батут, малък батут, трамплин, обезопасяващи постелки. Заниманията се провеждат по утвърдена методика за обучение от висококвалифициран специалист, добре познат на професионалистите батутисти. Личност, която знае как да запали пламъчето в детското сърце. Главното обаче си остава удоволствието, което децата изпитват. За тях всичко това е забавление. За нас, възрастните, има научно доказателство – скачането способства за отделянето на ендорфин – хормона на щастието. Още веднъж подчертаваме, че емоционалната удовлетвореност на децата от заниманията със скокове на батут е просто заразителна. Трябва да се види на място и да се почувства.

### **Представяне на добра практика**

Проведохме широка разяснителна кампания сред родителската общност. Организирахме открита практика във всички възрастови групи. Включихме дори деца от двете яслени групи. Виждайки усмивките, неподправената радост от преживяването, родителите с охота ни подкрепиха.

Всяко занимание започва с подготвителна част – разгриване. Тук се включват упражнения от гимнастиката и акробатиката. Извършва се функционалната подготовка, като постепенно се повишава интензивността на двигателното натоварване с цел разгриване на детския организъм, концентриране вниманието на децата и запознаване със задачите за предстоящото конкретно занимание.

Следва основната част – последователно методично усвояване на различните упражнения под ръководството на спортния педагог.

В заключителната част се работи върху усъвършенстването на определено качество или тя се насища със забавни развлекателни моменти. Определящи тук са преценката на спортния педагог и състоянието на групата като цяло. Задачата е да се снижи натоварването и да се нормализират жизнените функции на детския организъм, като се приведат вътрешните органи и системи в състояние, близко до

обичайното. Да се извърши преценка на резултатите от педагогическото взаимодействие в заниманието, да се поощрят и мотивират децата.

Периодичното представяне на дейността пред родителската общност е от изключително значение за нашия екип. Тяхната оценка, като ползватели на дадената допълнителна педагогическа услуга, служи за база. Бяха проведени открити уроци с групови и индивидуални изпълнения на деца от всички възрастови групи със състезателен характер. Беше демонстрирана гимнастическа композиция под музикален съпровод и изпълнения върху голям батут, малък батут и пътека, скокове с прибрани ръце, с махове, със завъртане, разкрачка в чупка, в група и други, които преминаха под бурните аплодисменти на родители и гости. В индивидуалните изпълнения всяко дете имаше възможност да изиграе своето съчетание на голям батут и малък батут. Атмосферата в салона точно наподобяваше тази на официалните състезания на големите спортисти. Всеки участник получи грамота и медал.

#### **Резултати, приложение и развитие**

През учебната 2014 – 2015 г. в допълнителната педагогическа услуга скокове на батут бяха обхванати около 160 деца от общо 246 на възраст 4 – 7 години. Постиженията на децата са най-значими в подготовителните групи за 6-годишни, които в нашите условия са две с общо 56 деца. Почти всички деца научиха основните упражнения, комбинации и са подготвени за по-задълбочено занимание с този вид спорт при заявено желание от тяхна страна и подкрепата на възрастните, от друга.

След направения анализ на постигнатите резултати констатирахме:

- Нарастващ и устойчив състав на групите, дори през второто полугодие се включиха няколко деца от яслените групи по изричното настояване на своите родители.

- Формирана потребност за упражняване на скоковете на батут. Това е предпоставка за здравословен начин на живот и осъзнаване връзката между двигателната активност, физическата дееспособност и доброто здраве.

- Усвършенствана моторика на децата, на тяхното усещане за възможностите на собственото им тяло.

- Положителна промяна в психическите процеси, демонстрирана в хода на заниманията – усещане, възприятие, памет, концентрация на вниманието, емоции.

- Поощрени са себеизявата и себедоказването, упражняването на самоконтрол, самооценка и оценка на индивидуалните постижения.

- Привлекли сме родителите като съмишленици в мисията ни да приобщим децата към системно упражняване на този спорт за по-добра обща кондиция на децата.

- Няколко деца вече са записани в спортни клубове по скокове на батут за продължаване и усъвършенстване на своите постижения.

За бъдещото развитие на тази дейност планираме:

- Обогаляване на материалната база със среден по размер батут, постелки (малки и големи).
- Закупуване на спортни детски екипи, подходящи за скоковете на батут.
- Увеличаване броя на децата от яслениите групи, навършващи 3 години в хода на учебната година, занимаващи се със скокове на батут.
- Включване на скоковете на батут в провеждания ежегоден спортен турнир за купа „Чебурашка“.
- Изявяване и подкрепа на повече талантиливи деца с цел насочване към високото спортно майсторство.

**Заключение.** Бихме искали да се популяризира този вид спортноподготвителна дейност и в другите детски заведения. Да се присъединят към нашата инициатива за въвеждане на обучението по скокове на батут в предучилищна възраст. Така ще имаме и база за сравнение на постиженията на нашите деца с тези на децата от други детски градини. Кой знае, в конкуренцията може би ще се роди следващият шампион по скокове на батут. Готови сме да окажем необходимата подкрепа.

## ЛИТЕРАТУРА

*Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорт в Р България 2012 – 2022 г.*

*Стратегия за развитие на физическото възпитание и спорт 2012 – 2022 г. на Столична община.*

*Наредба № 4 от 18.09.2000 г. за предучилищното възпитание и подготовка, ДВ.бр.70.*

Попов, Ю.А. (2010). *Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. Рекомендации.* М.: Физ. культура.

Официален сайт на Международната федерация по гимнастика – [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

## TRAMPOLINE JUMPING – FUNNY AND HELPFUL

**Abstract.** The article presents the results of the introduction of Trampoline Jumping classes in Kindergarten № 10 “Cheburashka”. This initiative is an example of good practice in the field of healthy lifestyle, physical education and sport in kindergarten.

✉ **Mrs. Irena Teneva, Mrs. Violeta Dryanovska**  
Kindergarten 10 “Cheburashka”  
16, “Prof. arh. Stancho Belkovsky” Str.  
1797 Sofia, Bulgaria  
E-mail: [odz10@mail.bg](mailto:odz10@mail.bg)