



## ДЕТСКА ГРАДИНА „ПЪРВИ ЮНИ“, ГР. КЮСТЕНДИЛ

КВ. „ЗАПАД“, ТЕЛ: 078/55 20 73, e-mail: [info-1000060-edu.mon.bg](mailto:info-1000060-edu.mon.bg)

УТВЪРДИЛ:.....

**АНЕЛИЯ СТОЙМИРОВА**  
**ДИРЕКТОР НА ДГ „ПЪРВИ ЮНИ“**

Заповед за утвърждаване № 34/15.09.2023г.



### Програма

## за Осигуряване на условия за физическа активност и участие в спортни дейности

### ВЪВЕДЕНИЕ

Отглеждането на физически здрави и жизнерадостни деца е важна задача на всяка образователна институция. За осъществяването ѝ решаващо място има двигателната активност на децата. Намаляване на двигателната дейност, деформации във физическата дееспособност, нервно-психическите разстройства, хипертониите, затлъстяването, стрес, агресия, нерационалното хранене са проблеми на века. За най-голямо съжаление те засягат децата от най-ранна детска възраст. Днешното напрегнато ежедневие изисква тренираност и добро владение на стратегии и техники за овладяване на тези негативните последици.

Предучилищното възпитание чрез формите на физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията със спорт, при добра организация и използване на различните форми в детската градина осигурява здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност.

Здравото дете е активно и щастливо дете. Осигуряване на здравословен режим на обучение и възпитание, удовлетворяване на биологичната потребност на децата от движение е едно от основните задачи на учебно-възпитателната работа по физическа култура в детската градина.

Анатомо-физиологическите особености на децата от предучилищна възраст изискват целенасочено развитие на моториката и физическата им дееспособност. Редица изследвания показват, че физическото развитие на съвременното дете изпреварва развитието му в сравнение с миналия век. Забелязват се аномалии в теглото, а децата с наднормено тегло са често боледуващи, физически слаби, неподвижни и не закалени.

Най-честите заболявания на децата от 3-7 годишна възраст са тези на дихателната система /ангина, бронхит, фарингит/; около 80% са инфекциите на горните дихателни пътища – най-често епидемично, което говори за слаба имунна система на децата в тази възраст. Заболяванията на децата се отразяват зле върху физическото развитие на техния организъм. За целта е необходимо да се създадат условия за закаляване, детския организъм да стане устойчив на неблагоприятните въздействия и атмосферни условия на околната среда.

**Тази тревожна констатация пороци идеята през учебната 2023- 2024 година да поставим и разрешим следните задачи:**

1. Да проучим наличните литературни източници и нормативни документи.
2. Да обогатим знанията на родителите в областта на физическата култура и заниманията със спорт и значението им за развитието на децата.
3. Да потърсим и приложим по-ефективни форми за съвместна работа с родителите за повишаване нивото на физическото и здравословно развитие на децата.
4. Провеждане на походи, екскурзии, участие в изготвяне и осъществяване на проекти, съвместно със създаденото сдружение с нестопанска цел към родителското настоятелство.

**Очаквани резултати:**

1. Промяна в отношението към физическата култура и спорт.
    - физкултурните игри – желани за деца;
    - възможност за спортуване и създаване на траен интерес към спорта;
    - всяко дете да се научи да рискува, да печели и губи като запазва достойнството си;
    - детето да намери своето място в обществото от връстници;
    - детето да осъзнава реалността на своето „Аз“, реалността на другите, да предвижда резултатите и да установява зависимостите.
  2. Обогатяване на материалната база с помощта на родителите и реализирани проекти.
  3. Повишена физическа дееспособност и подобрени физически качества на децата.
- Спортните празници активизират децата, мотивират ги за позадълбочени спортни занимания, зареждат ги с положителни емоции. На организираниите два пъти в годината спортни празници децата показват своите физически умения и възможности, играят в екип, демонстрират придобити физически качества. В тези празници се включват и родителите. Семействата стават съпричастни на инициативата на детската градина за решаване задачите, свързани със здравословното състояние на децата и развитието на физическите им качества.
4. Да се подобри здравословното състояние на децата.

В основните видове дейности в детската градина – игра, учене и труд децата израстват, мотивират отношението си към околния свят, формират качества на характера, възпитават чувства.

**В програмата се включват:**

- използване на игри, изискващи по-голямо натоварване на крайниците, включващи редуване на бягане и ходене с правилно дишане и издишване в режима на децата в детската градина;
- игри, свързани с различни видове спорт – футбол, баскетбол, федербал;
- еко-разходки, с цел запознаване с природата и нейните богатства – въздух, вода, растителен и животински свят;
- спортни състезания за тонизиране на двигателната дейност;
- лагери – зимни и летни с ежедневни физически упражнения, туристически походи;
- допълнителни занимания по плуване и аеробика, водени от специалисти;
- запознаване на децата и родителите със специализирана научнометодическа литература по проблемите на здравето и двигателната активност на децата;
- периодично изнасяне на здравни беседи и видеофилми, свързани със здравословния начин на живот и диагностика на заболяванията от медицинските лица в детската градина;
- посещения на музея на здравето, свързани със запознаване отблизо с човешкото тяло, грижите за здравето на човек, възможности за предпазване от заболявания и поддържането на хигиена.

В педагогическите ситуации по социален свят децата от 5-6 годишна възраст се запознават с особеностите на човешкото тяло, осъзнават различията между половете, възприемат здравето като основа за хармония в развитието на човека и необходимостта от укрепването му. Децата усвояват знания за особеностите на човешкия организъм, влиянието на околната среда, значението на движенията и целенасочената двигателна активност, за двигателните умения и способности и развитието на физическите качества бързина, ловкост, смелост, сила, издръжливост.

Утринната гимнастика провеждаме по възможност на открито, като подбираме подходяща музика и движения, осигуряващи настроение и добър тонус. Чрез различни аеробни комплекси търсим повече грация, повече красота на синхронните движения, засилваме желанието за активна дейност и укрепване на различните мускулни групи.

Подвижните игри в преднамерените ситуации сутрин и следобед, в игрите по избор, спомагат за затвърдяване на заучените движения и правила, развиват физически качества като ловкост, бързина. Изграждат и качества на характера като борбеност, съобразителност.

Спортно-подготвителните игри са били винаги желани за децата в детската градина. Чрез тях децата се запознават с основните движения и правила на различни видове спорт. В детската градина има подходяща база за осъществяване на занимания по детски баскетбол, волейбол, футбол.

Разходките на открито са любими на децата. Те са добре подготвени и организирани. Времето за разходка се увеличава постепенно, разнообразяват се игрите, правилно се редуват натоварване и почивка, дозирано увеличаване темпото на ходене.

5. - За да се осъществяват задачите по физическа култура в детската градина, да се запознаят децата с различните видове спорт и мотивират за активна спортна дейност е необходима добре оборудвана материална спортна база. С помощта на родителската общност се обновява набора от уреди и спортни пособия – топки за футбол, баскетбол, волейбол. Финансираните проекти по физическа култура също допринасят за разнообразяване и подновяване на базата.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

1. Ефективното и пълноценно използване на по-богатата спортна база е предпоставка за повишаване физическата дееспособност на децата и подпомага развитието на физическите качества.
2. Подбора на разнообразни форми при занимания със спорт реализира положителен резултат и мотивира децата за самостоятелна спортна дейност.
3. Естественият стремеж към двигателна активност на децата е източник на здраве, сила и енергия – необходими за естествения им растеж.
4. Необходим е по-задълбочен двигателен режим. Хиподинамията, акселерацията, постоянното напрежение и стрес налагат повишаване интензивността на натоварванията с физически упражнения и спорт, съобразени с възрастовите и физиологични особености на децата от предучилищна възраст.
5. Физическата култура създава обективни условия за физическо, интелектуално и социално-нравствено развитие на децата.

Изготвили:

Д.Костова-зам.директор.....

А.Мишева-ст.учител.....