В СТОЛИЧНА ОБЩИНА

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

„ Добри практики в областта на здравословния начин на живот, физическото възпитание и спорта в образователните институции“

Институция: Обединено детско заведение ОДЗ „Чебурашка“

ТЕМА НА ДОКЛАДА

СКОКОВЕ НА БАТУТ - ВЕСЕЛО И ЗАБАВНО

УВОД

Здравето има огромно значение за пълноценното развитие на децата, тъй като здравите деца са истински щастливи и могат да реализират с пълна степен своите интелектуални възможности, заложби и способности. Предучилищнато възпитание чрез формите на физическа култура имат за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на техния организъм към различни заболявания, развития на различни качества и оптимално покриване стандартните изисквания за физическа дееспособност. Утвърждаването на здравословен режим на обучение и възпитание, удовлетворяването на естествената биологична потребност на децата от движение е първостепенна задача на педагогическият екип в ОДЗ 10 „ Чебурашка“. Резултатите от проведения тематичен педагогически контрол по 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. Два пъти седмично преподавателката по физическа култура провежда занимания с всяка една от възрастовите групи в детското заведение. Два пъти седмично децата упражняват и скокове на батут.

Спортът скокове на батут е олимпийски спорт, в който се изпълняват различни упражнения във въздуха. Те помагат да бъдат прости скокове с различни позиции на тялото или по – сложни комбинации като салта и превъртания напред и назад. Децата са гледали скокове на батут в цирковите акробатични номера и също така знаят, че упражненията на батут са включени в тренировките на космонавтите. Скоковете на батут е един не много популярен спорт за България, но като забавление всяко дете знае и е скачало, така както обичат да скача на кревата в къщи. Всичко това ни провокира да въведеме скоковете на батут в нашата детска градина.

ДОБРИ ПРАКТИКИ

1. Предпоставки и начини за въвеждане на добрата практика

Обективните данни показват, 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. Силното желание и увлечение на децата по скоковете на батут е основна предпоставка за въвеждането на този спорт в нашата Детска градина. Също така този спорт развива много качества, добра координация на движенията, смелост, решителност, ловкост и толерантност. Хармонично натоварва всички мускулни групи, формира правилна стойка, подобрява работата на кръвоносната, лимфната и сърдечно - съдовата система. Също така се намаляват излишните килокрами.

ОДЗ 10 „Чебурашка“ притежава голям салон по физическа култура, много добро спортно оборудване, професионален батут, малък батут, трамплин, обезопасяващи постелки.

Заниманията се водят по много добра методика на обучение от висококвалифициран специалист добре познат на професионалистите батутисти. Личност която знае как да запали пламъчето в детското сърце.

Главното обаче си остава удоволствието от този вид занимание. Учените са доказали, че скоковете на батут способстват за отделянето на ендорфин- хормона на щастието.

Емоционалната удовлетвореност на децата от заниманията със скокове на батут е просто заразителна. Трябва да се види на място и да се почувства.

1. Представяне на добри практики

След проведените открити уроци с децата от различните възрастови групи родителите се запознаха с тази така непозната за тях допълнителна дейност. Виждайки усмивките на децата си те приеха много добре тази наша идея и инициатива.

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

Следва основната част - последователно методично обучение на различните упражнения на батут.

Заключителната част се работи на определено качество или забавни развлекателни моменти. 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.

Представянето на дейността пред родителската общност е от изключително значение за нашият екип. Бяха проведени открити уроци с групови и индивидуални изпълнения на децата от всички възрастови групи със състезателен характер. В груповото изпънение децата представиха гимнастическа композиция с музикален съпровод и изпълнения върху голям батут, малък батут и пътека също с музика. Демострираха се скокове с прибрани ръце, с махове, със завъртане, разкрачка в чупка в група и други, които преминаха под бурните аплодисменти на родителите. В индивидуалните изпълнения всяко дете имаше възможност да изиграе своето съчетание на голям батут и малък батут. Атмосферата в салона точно наподобяваше тази на официанлните състезания на големите спортисти. Всеки участник получи грамота и медал.

1. Резултати, приложение и развитие

През учебната 2014- 2015г. в допълнителната педагогическа дейност скокове на батут бяха обхванати около 160 деца от общо 246 на възраст от 4- 7 години. Постиженията на децата са най-значими в подготвителните групи за 6 годишни, които в нашите условия са две с 56 деца. Почти всички децата научиха основните упражнения, комбинации и са подготвени на по задълбочено и професионално занимание на този вид спорт.

След направения анализ на постигнатите резултати констатирахме:

1. Нарастващ и устойчив състав на групите, дори през второто полугодие се включиха няколко деца от яслените групи по изричното настояване на техните родите.
2. Формирана потребност, желания за упражняване на скоковете на батут. Това е предпоставка за здравословен начин на живот и осъзнаване връзката между двигателната активност- физическата дееспособност – доброто здраве.
3. Усвършенствана моторика на децата на усещането за собствено тяло и неговите възможности.
4. Положителна промяна в психическите процеси, демонстрира на входа на заниманията – усещане, възприятие, памет, концентрация на вниманието, емоции.
5. Поощрение са себеизявата и себедоказването, упражняването на самоконтрол, самооценка и оценка на индивидуалните постижения.
6. Привлекли сме родителите като съмишленици в мисията ни да приобщим децата към системно упражняване на този спорт за по - добър свят.
7. 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:

1. Обогатяване материалната база със среден по размер батут, постелки(малки и големи)
2. Закупуване на спортни екипи подходящи за скоковете на батут.
3. Увеличаване на децата от яслените групи навършващи 3 години занимаващи се със скокове на батут.
4. Включване на скоковете на батут в провеждания ежегоден спортен турнир за купа „ Чебурашка“.
5. Изявяване и подкрепа на повече талантливи деца с цел насочване към високото спортно майсторство.

1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бихме искали да се популяризира този вид спортно подготвителна дейност и в другите детски заведения и 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 позтиженията на нашите деца и на децата от други детски градини. Кой знае в тази конкуренция може би ще се роди следващия шампион по скокове на батут. Готови сме да окажем необходимата подкрепа.

1. Литература
2. Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорт в РБългария 2012-2022г.
3. Стратегия за развитие на физическото възпитание и спорт 2012-2022г. на Столична община.
4. Наредба 4 от 18.09.2000г. за предучилищното възпитание и подготовка, ДВ.бр.70
5. Попов, Ю.А. Прьжки на батуте: начальное обучение: метод. Рекомендации.- М.: Физ. Культура, 2010г.
6. Официален сайт на Международната федерация по гимнастика- www.fig-gymnastics.com