

ЩАСТЛИВИ И ЗДРАВИ ЗАЕДНО

Гергана Петрова, Анета Русева

Детска градина № 37 „Вълшебство“ – София

Резюме. Авторите разглеждат фактора „обездвижване“ като един от основните, водещи до болестите на техническата цивилизация. Възникналият дефицит от двигателна активност нарушава баланса от биологични потребности и реално осъществената от децата активна двигателна дейност.

Текстът показва изпълнението на проект, чиято цел е да повишим физическата дееспособност на децата, да променим отношението и нагласите им в положителна посока към спортните дейности и да го превърнем в традиция. Да намалим агресията сред децата, както и да изградим един нов модел на здравословен начин на живот, базиран на двигателна активност и любов към природата, и да го превърнем в поведение на отговорност и дисциплина. Децата са се включили в занимания в областта на спорта, организиране на спортен празник с игри и футболно състезание в детското заведение.

Текстът представя и сценарий за провеждане на спортния празник.

Keywords: health; kindergarten; child activity; immobilization; motor activity; deficiency; physical capacity; aggression; lifestyle

Увод. Здравето има огромно значение за пълноценното развитие на децата, тъй като здравите деца са истински щастливи и могат да реализират в пълна степен своите интелектуални възможности, заложи и способности. Предучилищното възпитание чрез формите на физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на техния организъм, развитие на различни качества и оптимално покриване на стандартните изисквания за физическа дееспособност. Заниманията със спорт при добра организация и използване на различните форми в детската градина осигуряват здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност. Съзнателните и целенасочени двигателни действия се отразяват благотворно върху цялостното развитие на детето, усъвършенстват се функциите на организма, способстват за приспособяването към условията на средата. Със средствата на физическото възпитание и спорта в условията на детската градина се постига целенасочено влияние върху морфологичното, функционалното и психическото развитие на детето. Тези изменения са във връзка и зависимост с развитието на познавателната, емоционално-волева, социално-нравствена и мотивационна сфера. Разнообразието

от двигателни задачи, възрастово ориентирани, предизвиква физическа, вербална и умствена активност, необходима за постигане на осъзнат резултат. Важно е да се разкрият всички възможности на двигателната дейност, като се намерят условия и пътища за реализацията им в социалния живот на детето. Това може да се постигне чрез максимално полезен ефект от всички форми на организация и оптимизация на двигателната дейност.

Инициативата „Щастливи и здрави“, която осъществихме в периода октомври – ноември 2016 г., създаде условия за развитие и затвърждаване интереса на децата от предучилищна възраст към двигателна активност, увеличаване и разнообразяване на възможностите за оптимизиране на двигателния режим в детското заведение. Спомогна и за повишаване мотивацията на децата за участие в различни спортни дейности. Утвърждаването на здравословен режим на обучение и възпитание, удовлетворяването на естествената биологична потребност на децата от движение е първостепенна задача на педагогическия екип в ДГ № 37 „Вълшебство“ – София.

Предпоставки и начини за въвеждане на добрата практика. Факторът „обездвижване“ в днешно време е един от основните фактори, водещи до болестите на техническата цивилизация. Възникналият дефицит от двигателна активност нарушава баланса от биологични потребности и реално осъществената от децата активна двигателна дейност. Ходенето на човека, като основен компонент на двигателната му активност, е намаляло през последните години близо три пъти. За решаването на този глобален за човечеството проблем е необходима качествена преоценка на приоритетите и координираните усилия на цялото общество. Целеви изследвания на ЮНЕСКО и научни институти доказаха, че един от най-мощните фактори за борба с възникналите проблеми е широкото навлизане на физическите упражнения и спорта в живота на хората още от най-ранна възраст, като основни компоненти на съвременния модел за здравословен начин на живот. Ето защо изграждането на една съвременна научнообоснована система за физическо възпитание и спорт е приоритетно направление на държавната политика в тази сфера на човешката дейност.

Главната стратегическа цел в тази насока е повишаване мотивацията на децата от предучилищна възраст за участие в допълнителни спортни дейности, разнообразяване на формите и средствата за тяхното осъществяване и обхващане на повече деца от всички възрастови групи в детската градина. Отговорност за създаване на условия за развитие и затвърждаване интереса на децата от предучилищна възраст към двигателна активност, увеличаване и разнообразяване на възможностите за оптимизиране на двигателния режим в детското заведение носят родителите, учители-те, държавните институции, общинските власти.

Чрез различни спортни игри, състезание по футбол и занимания по алпийски способности за преодоляване на препятствия, използване на интерактивни методи и средства създадохме условия за стимулиране на децата за системни занимания с

физически упражнения, спорт и туризъм. Ние разбираме нуждата на децата от повече дейности в областта както на физическо възпитание и спорт, така и в областта на здравното образование. Желанието ни е да създадем условия за това, като приложим на практика една от целите на програмата за изпълнение на „Общинска стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта 2016 – 2020 г.“, а именно: „Създаване на условия за развитие на физическото възпитание и спорта в образователните институции – училище и детска градина, в подкрепа на инициативата „София – Европейска столица на спорта 2018 година“. С изпълнението на този проект искаме да повишим физическата дееспособност на децата, да променим в положителна посока отношението и нагласите им към спортните дейности и да го превърнем в традиция. Да намалим агресията сред децата, както и да изградим нов модел на здравословен начин на живот, базиран на двигателна активност и любов към природата, и превръщането му в поведение за съхранение, отговорност и дисциплина.

Днешният учител изпитва все по-голяма потребност от практически ориентирани насоки, адаптирани към възрастовите особености на децата от предучилищна възраст. В периода от 21.10.2016 г. до 29.11.2016 г. децата се включиха в занимания в областта на спорта, организиране на спортен празник с игри и футболно състезание в детското заведение. Нашата амбиция е да обхванем всички деца, като пренесем в двора на детското заведение част от алпийските способности за игри в планината, като с помощта на инструктори, занимаващи се с такава дейност, монтираме мобилна система за спортно катерене в детската градина. С разнообразни спортни занимания деца и родители от всяка група се включиха в спортен празник със спортни игри и футболно състезание, като средство за възпитание и изграждане на детската личност и възможност за подобряване на тяхното здраве, физическо развитие и дееспособност.

Виждаме с какво огромно желание всички заедно, като голямо семейство – родители и педагози, обединени в обща кауза, спомагаме за активното движение на детето, неговото укрепване и закаляване, повишаване устойчивостта на организма към заболявания. За развитие на физическите качества и дееспособност, повишаване чувството за физическото удовлетворение и настроение, формирането и развитието на социални качества у децата – умения за работа в екип, толерантност, солидарност. Така се породи и интересът да споделим нашия опит за създаване на условия за подобряване организацията и обогатяване на формите за провеждане на физически упражнения и игри в детското заведение. Целта ни бе чрез поредица от дейности да обогатим, обновим и оборудваме:

- материалната спортна база;
- набора от модерни и отговарящи на съвременните изисквания уреди и спортни пособия;
- дидактическите средства за привеждане към съвременните изисквания за качествен образователно-възпитателен процес;

– дидактическото осигуряване на възпитанието и обучението на децата за осъществяване на резултатно обучение за развитие на физическите качества и физическа дееспособност, за повишаване чувството за физическо удовлетворение и настрояване.

Именно финансираните проекти спомогнаха за разнообразяване и подновяване на базата. Организирането на съвместни спортни дейности с деца и родители се превърнаха в традиция и създадоха мотивация у децата за практикуване на спорт на открито и получаване на удоволствие от движението и играта в ДГ № 37 „Вълшебство“. Тази цел се реализира чрез:

– положително отношение към двигателната активност, здравословния начин на живот, спорта и туризма като фактори за обществен, фамилен и индивидуален просперитет;

– познания за спортове, спортни съоръжения, пособия и екипировка;

– умения за комбиниране на приложните движения и елементи от спортно-подготвителни игри в разнообразни условия;

– потребност, познавателна активност и емоционална удовлетвореност от двигателната дейност;

– игрови и комуникативни умения в игровата двигателна дейност;

– изпълнявани закалителни процедури;

– изпълнявани физически упражнения за развитие на двигателни качества;

– използване на естественоприложните движения за комплексно развиване на двигателните качества с приоритет развитието на двигателните качества бързина, сила и издръжливост;

– участия в игри и състезания с поставени задачи от спортове, насочени към формиране на двигателен опит;

– проявяване на стремеж към постижения и себедоказване, коопериране и взаимодействие в различни по вид игри.

Дейностите са подчинени на осигуряване на щастливо детство на всяко дете и изграждане на мотивация и увереност в собствените му възможности и съответстващо на възрастта ниво на двигателните способности.

Представяне на добра практика и иновация. Анатомо-физиологическите особености на децата от предучилищна възраст също изискват целенасочено развитие на моториката и физическата им дееспособност. Заболяванията на децата се отразяват зле върху развитието на техния организъм. За целта е необходимо да се създадат условия за закаляване, детският организъм да стане устойчив на неблагоприятните въздействия и атмосферни условия на околната среда. Необходимо е изграждане на съвременен модел за здравословен начин на живот чрез физическите упражнения и спорт. Развитието на научно-техническия прогрес и новите технологии също допринасят за намалената двигателна активност на децата още от най-ранна детска възраст, което постепенно се превръща в бич за съвременното ци-

вилизовано общество. Проведохме информационна кампания сред обществеността за целите на проекта и графика на провеждането на дейностите. Изработихме плакати с включена информация за събитията и дейностите по проекта. Брошурите запознаха подробно с проекта и популяризираха програмното финансиране от Столична община. С анкетни карти проучихме интересите на родителите за активно спортуване на децата и за съвместни занимания. Спортните празници активизират децата, мотивират ги за по-задълбочени спортни занимания, зареждат ги с положителни емоции. Децата показват своите физически умения и възможности, играят в екип, демонстрират придобити физически качества. Семействата стават съпричастни на инициативата на детската градина за решаване задачите, свързани със здравословното състояние на децата и развитието на физическите им качества, и се включват и участват активно в тях.

Участници в проекта станаха деца на възраст от 3 до 7 години, посещаващи ДГ №37 „Вълшебство“ с общ брой 205 деца от всички възрастови групи, както следва: група „Мечо Пух“ – първа група, 3 – 4 г.; група „Веселите врабчета“ – първа група 3 – 4 г.; група „Бърборино“ – втора група, 4 – 5 г.; група „Звездно дете“ – ПГ – 5 г.; група „Детски свят“ – ПГ – 5 г.; група „Многознайко“ – ПГ – 6 г.

На 17.11.2016 г. се проведе спортен празник със спортни игри, състезание по футбол и занимания по алпийски способности за преодоляване на препятствия. В детската градина се монтира мобилна система за спортно катерене и ходене по въже. Нашата иновация за пренасяне на част от алпийските способности за игри в планината в двора на детското заведение се осъществи с децата от подготвителна група „Многознайко“. Заниманията се осъществиха от висококвалифицирани специалисти, които знаят как да запалят пламъчето в детското сърце. Главното обаче си остава удоволствието от този вид занимание и емоционалната удовлетвореност на децата от заниманията.

След официалното откриване на спортния празник последваха спортни игри на открито на площадките на всяка група. Педагозите бяха подготвили разнообразни игри, съобразени с възрастта на децата, в които с голямо желание се включиха и родителите. Състезателите показаха спортен дух и стремеж към постижения и себедоказване, коопериране и взаимодействие в различни по вид игри. С децата от подготвителните групи се проведе тренировка, а след това и футболен турнир на футболното игрище в детската градина. По инициатива на директора Гургана Петрова в ДГ № 37 „Вълшебство“ за шеста поредна година по случай Деня на детето се провежда футболен турнир между детски градини от район „Витоша“.

Резултати, приложение и развитие. След направения анализ на постигнатите резултати констатирахме следното.

1. Децата с голямо желание за участие и формирана потребност се включват в различни спортни дейности. Това е предпоставка за здравословен начин на живот и осъзнаване връзката между двигателната активност, физическата дееспособност и доброто здраве.

2. Създадена е мотивация у децата за практикуване на спортна дейност на открито, получаване на удоволствие от движението и играта, самостоятелно и заедно със семейството. Усъвършенстване на моторика на децата и усещането за собственото тяло и неговите възможности.

3. Настъпила е положителна промяна в психическите процеси – усещане, възприятие, памет, концентрация на вниманието, емоции, упражняването на самоконтрол, самооценка и оценка на индивидуалните постижения. Развитие на социални качества у децата – умения за работа в екип, толерантност, сътрудничество.

За бъдещото развитие на тази дейност планираме:

- обогатяване на знанията на родителите в областта на физическата култура и заниманията със спорт и значението им за развитието на децата;

- продължаване на прилагането на ефективни форми за съвместна работа с родителите за повишаване нивото на физическото и здравословното развитие на децата;

- промяна на отношението и нагласите на родителите от различни възрастови групи в положителна посока към участие в спортните дейности, като цяло, и да го превърнем в традиция;

- обогатяване на спортната база с нови спортни съоръжения и спортни уреди, ефективното им и пълноценно използване, като предпоставка за повишаване физическата дееспособност на децата и подпомагане развитието на физическите качества;

- изявяване и подкрепа на повече талантиливи деца с цел насочване към спорта и високи спортни постижения за в бъдеще;

- продължаване на участията ни в проекти за физическото възпитание и спорта на база двигателна активност, любов към природата и здравословен начин на живот.

Заклучение. За укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физическите качества и дееспособност, като средство за възпитание и изграждане на детската личност, е необходимо прилагане на подходящи двигателни програми, изпълнени с разнообразни форми, средства и методи, добра материална база, разнообразни уреди и пособия. Така ще може успешно да се реализират съответна профилактика и въздействие за подобряване на двигателната активност и здравния статус на децата, имайки в предвид недостатъчната двигателна активност и липсата на системни закалителни процедури в съчетание с неправилен хранителен режим. Чрез активно движение детето да опознае заобикалящия го свят, да повишава чувството за физическо удовлетворение и настроение. В нашата ежедневна работа се извършва целенасочена и професионално организирана предучилищна подготовка за успешно оптимизиране на двигателния режим в детското заведение още в най-ранна детска възраст.

Ние разбираме нуждата на децата от повече дейности в областта на физическото възпитание и спорта, здравното образование и желанието ни е да създадем условия това да се случва заедно с родители, защото детето

от 3 до 7 години се учи най-добре от семейството си. Родителите разбраха, че личният пример е най-важен, и участват активно в организирани съвместни спортни дейности. Ефективното и пълноценно използване на по-богатата спортна база е предпоставка за повишаване физическата дееспособност на децата и подпомага развитието на физическите качества. Естественият стремеж към двигателна активност на децата е източник на здраве, сила и енергия – необходими за естествения им растеж. Акселерацията, навлизането на новите технологии (таблети, телефони) налагат повишаване интензивността на натоварванията с физически упражнения и спорт, съобразени с възрастовите и физиологичните особености на децата от предучилищна възраст. Физическата култура създава обективни условия за физическо, интелектуално и социално-нравствено развитие на децата.

Приложение №1

Сценарий: Спортен празник в ДГ №37 „Вълшебство“ – София, р-н „Витоша“

Дворът е празнично украсен с много балони и флагчета. Изработен е плакат на проекта. Химн на ДГ.

Водещ: Здравейте, деца! Добре дошли, гости, на нашия спортен празник в ДГ „Вълшебство“. Днес сме се събрали да се състезаваме и да не се предаваме. Ще скачаме и ще се провираме, ще бягаме и разбира се, много ще се веселим. Очаква ни една истинска спортна надпревара. Виждам, че тук са се събрали само усмихнати състезатели, готови да покоряват олимпийски върхове.

Нека първо да представим нашите гости.

Жури, което да оценява състезанията на децата.

А къде са отборите? Ето го първия отбор „Веселите врабчета“. Хей, врабчета, къде сте се скрили? Я подскачете, вдигнете високо ръцете и да ви видят всички, плеснете с ръчички! Капитани на отбор „Веселите врабчета“ са госпожа Галина Димитрова и госпожа Кичка Къбова. Аплодисменти за врабчетата и техните капитани!

Представям ви втория отбор – „Мечо Пух“. Хей, мечета, покажете колко сте добри! Помахайте с ръка, ето така. Капитани на отбор „Мечо Пух“ са госпожа Вероника Дилова и госпожа Кръстина Друмева. Аплодисменти за мечетата и техните капитани!

Третият отбор в днешния спортен празник са децата от група „Бърборино“. Бърбориновци, къде сте? Покажете колко сте добри! Гъсеничка направете, раз-два-три! Капитани на отбор „Бърборино“ са госпожа Боряна Соколова и госпожа Елена Кошлукова. Аплодисменти за бърбориновците и техните капитани!

Четвъртият отбор, който ще се състезава днес – децата от група „Детски свят“ с капитани госпожа Нина Петкова и госпожа Катя Недялкова. Аплодисменти за „Детски свят“ и техните капитани!

Петият отбор, който ще вземе участие в днешните спортни състезания, са децата от група „Звездно дете“ с капитани госпожа Снежина Илиева и госпожица Лияна Шова. Аплодисменти за звездните деца и техните капитани!

Шестият отбор, който ще се състезава днес и ще покорява олимпийски върхове, са децата от група „Многознайко“. Капитани на отбора – госпожа Даниела Радева и госпожа Габриела Събева. Аплодисменти за многознайковците и техните капитани!

Деца, готови ли сте да направим парад на отборите? Музика! (Децата са прави, маршируват на място или с учителките – капитаните се изтеглят към мястото на състезанията с маршова стъпка.)

Всички отбори са в предстартова треска. Моля, отборите да се изтеглят към своите площадки и да заемат местата си! Капитаните ще обяснят правилата на игрите. А децата? Децата ще се състезават и много ще се забавляват.

Успех на всички състезатели! Бъдете бързи, бъдете смели! Победата е ваша!

(Моля отборите да се изтеглят със своите капитани и да заемат местата, където ще се проведат състезателните спортни игри!)

Група „Веселите врабчета“

Тези цветни рингове са чудесни за игра. Сега ще видим кои са най-бързите и сърчни деца.

Подвижна игра „Веселите рингове“

Децата са наредени в две колони (два отбора). Предварително на всяко дете е раздаден по един ринг. Децата държат в ръцете си рингове – едната колона червени, другата – зелени. След показ и обяснение учителката дава сигнал „Старт“. Първите деца от отборите започват да бягат, когато достигнат конуса, поставят рингчето си, заобикалят столчето и се връщат с бягане. Децата се нареждат зад последните деца в колоните. Следващите тръгват и правят същите движения. Така се изреждат всички деца. Играта печели този отбор, който пръв постави рингчетата на конуса.

„Ура!“ за победителите в тази игра! Справихте се чудесно! Редно е да ги поздравим и да ги наградим.

Група „Мечо Пух“ – игра

Кое е това мече? Иска да се скрие, но от кого ли? Или е гладно? Да му помогнем! Направете тунелче да го скрием!

„Да нахраним Мечо“ – състезателна игра 2 отбора

Децата са строени в две колони. На малка масичка в кошнички има ябълки и круши. Мечо е гладен. Пред всяка колона на двата отбора са поставени препятствия (тухли – за камъчета, и обръчи – за лазене с провиране). За да го нахранят, децата трябва да преминат на отсрещния бряг, като внимателно стъпват по камъчета, за да не паднат в реката. И преминават с лазене през тунела. Детето взема една ябълка, лази, минава през обръч, изправя се, преми-

нава през реката и отива да нахрани Мечо (плюшена играчка) дава му ябълка и с бягане се връща при следващото дете от отбора. Победител е този отбор, който пръв нахрани гладния Мечо.

Браво деца! Всички състезатели заслужават поздрав и награда.

Група „Бърборино“ – *подвижна игра „Да съберем моркови за Зайко“*

Деца са строени в две колони. На разстояние от 7 – 8 метра са разположени моркови (храната на Зайко). Пред всяка колона на двата отбора са поставени препятствия – по три обръча, които играчите трябва да преодолеят, като от старта до градината с морковите трябва да използват „заешки подскоци“. След като достигнат градината с морковите (балони), вземат един и с тичане се връщат обратно при своя отбор и поставят моркова в кош на Зайко. След като първият играч от отбора постави моркова в кош на Зайко, тръгва следващият участник от отбора. Победител е отборът, който успее първи да прибере в кош всички моркови.

Група „Детски свят“ – *„Бягай след топката“ – подвижна игра*

Учителката е в единия край на игрището, а децата – до нея. Тя търкаля топката към другия край на игрището, а децата бягат след нея след сигнал „Бягай след топката“.

„Крокодил“ – подвижна игра.

Едно дете се избира за „крокодил“. Разчертава се река – може да се използва малка неживена уличка. Децата се подредят на единия бряг на реката, а крокодилът „влиза“ в нея. Децата питат: „Крокодиле, Крокодиле с какъв цвят да преминем реката?“. Крокодилът си избира цвят. Кое дете успее да се хване за такъв цвят – по дрехите или предмет, който държи, може да премине необезпокоявано реката и да стъпи на другия бряг. Кое дете няма такъв цвят, трябва да пребяга реката, а крокодилът се опитва да го хване. Може две или повече деца да се хванат за дрехата на друго, което има поискания цвят. Крокодил става детето, което последно е хванато. Ако няма такава, остава старият крокодил.

Група „Звездно дете“ – *„Орехчета за катеричката Кики“ – състезателна игра*

Правила на играта: децата са подредени в две колони. На отсрещната страна в гората е хралупата на Кики. Детето откъсва орехчето от дървото, поставя го в лъжица и с ходене в зиг-заг пренася орехчето до хралупата (кошче) и го поставя в нея, като внимава да не го изпусне. Връща се с бягане при колоната от деца и така се изреждат всички деца от отбора. Победител е този отбор, който пръв пренесе всички орехчета на Кики.

Играта развива качества: координация на движенията, концентрация, внимание, бързина, точност, прецизност, другарска взаимопомощ и грижа за животните.



„Строители“ – състезателна игра

Правила на играта: децата са подредени в две колони. Те са строители. Трябва да построят кула от големи кубчета, като внимават да не я съборят. При подаден сигнал детето се качва на кокили, взема пластмасово кубче и отива на срещуположната страна да го постави за строеж на кулата. Връща се обратно, подава кокилите на следващия състезател, който продължава със следващото кубче. Играчът, приключил играта, застава най-отзад в колоната. Победител е този отбор, който пръв приключи играта и построи висока кула, без да я събори.

Играта развива качества: бързина, екипност, точност, прецизност.

Подвижна игра „Есенни хризантеми“

Децата са подредени в две колони. На разстояние 8 м дете държи обръч. Пред децата има червени и зелени ленти с дължина 1 м. Тръгва първото дете, взема лентата и с бързо ходене стига до обръча. Промушва лентата през вътрешната страна



на обръча и я хваща за двата края. Тръгва следващото дете с лента и така, докато се образува есенна хризантема. Въртят се в кръг от ляво надясно и от дясно наляво.

Играта развива качествата: бързина, екипност, точност, прецизност, емоционалност.

Група „Многознайко“

Ходене по въже

Катерене по стена

Кълбо напред върху дюшек

„Пожар в гората“

Описание на играта

Необходими спортни пособия: 2 обръча, торбички, модули, 4 въжета, 2 кофички за пясък.

Деца са разделени на два отбора и строени в две колонии. Пред отборите има обръч – тичане на място, ходене, минаване през река по камъчета, минаване по „паднало дърво“ – равновесно ходене, минаване през мост, бегот до изходната позиция и предаване на щафетата на следващото дете.

Победител е този отбор, който пръв приключи играта.

Капитаните на отборите получават купи и всяко дете – медал-медльон за участие. Родители и гости вземат участие в игрите.

REFERENCES/ЛИТЕРАТУРА

- Aleksiev, R. (2005). *Dvigatelna deynost v detskata gradina*. Shumen: Yuni ekspres. [Алексиев, Р. (2005). *Двигателна дейност в детската градина*. Шумен: Юни експрес.]
- Aleksiev, R. i dr. (2006). *Dvigatelna aktivnost na deteto v detskata gradina*. Shumen: UI. [Алексиев, Р. и др. (2006). *Двигателна активност на детето в детската градина*. Шумен: УИ.]
- Baeva, M. (2000). *Pedagogicheski aspekti na dvigatelnata i zdravno-higienna kultura. Preduchilishtno vazpitanie, kn. 5 – 6*. [Баева, М. (2000). Педагогически аспекти на двигателната и здравно-хигиенна култура. *Предучилищно възпитание*, кн. 5 – 6.]
- Bozhilov, M. (2001). *Teorii i tehnologii na dvigatelnata deynost v detskata gradina*. Shumen: UI. [Божилков, М. (2001). *Теории и технологии на двигателната дейност в детската градина*. Шумен: УИ.]
- Buyukliev, P. (1992). *Podvizhnite igri v detskata gradina*. Sofia: M i F. [Буюклиев, П. (1992). *Подвижните игри в детската градина*. София: М и Ф.]
- Georgieva, D. *Lechenie chrez dvizhenie v usloviyata na preduchilishtnite detski zavedeniya*. Varna. [Геоργиева, Д. *Лечение чрез движение в условията на предучилищните детски заведения*. Варна.]

- Popov, Iv. (1993). *Dvigatelna aktivnost i osnovni strani na razvitiето na deteto*. Sofia. [Попов, Ив. (1993). *Двигателна активност и основни страни на развитието на детето*. София.]
- Popivanova, Tsv. (2007). *Dvigatelnata aktivnost i zdraveto na detsata. Uchitelsko delo, br. 7*. [Попиванова, Цв. (2007). *Двигателната активност и здравето на децата. Учителско дело, бр. 7*.]
- Timchev, M. (2001). *Dvigatelno i intelektualno prostranstvo v razvitiето na deteto*. Sofia. [Тимчев, М. (2001). *Двигателно и интелектуално пространство в развитието на детето*. София.]

HAPPY AND HEALTHY TOGETHER

Abstract. The authors consider the immobilization factor as one of the main causes of the diseases of the technical civilization. The onset of motor activity deficiency disturbs the balance of biological needs and the real motor activity by children.

The text demonstrates the implementation of a project aimed at enhancing the physical capacity of children, changing their attitudes in a positive direction towards sports activities and turning such activities into a tradition. To reducing aggression among children, and building a new model of a healthy lifestyle, based on motor activity and love for nature, turning such a model into a behavior of responsibility and discipline. Children have taken part in sport activities, organizing a sports holiday with games and a football competition.

The text also presents a scenario for conducting a sports day.

✉ **Ms. Gergana Petrova, Ms. Aneta Ruseva**
Kindergarten № 37 „Valshebstvo”
Sofia, Bulgaria
E-mail: odz_37@abv.bg