



ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ

6362, с.Стамболово, област Хасково  
тел. 03720/7000; тел/факс 03720/7001  
e-mail: [kmet@stambolovo.bg](mailto:kmet@stambolovo.bg)  
Web site: [www.stambolovo.bg](http://www.stambolovo.bg)



Център за образователна интеграция  
на децата и учениците  
от етническите малцинства

# ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И ДВИЖЕНИЕ В ЕЖЕДНЕВИЕТО



„ Настоящият документ е изготвен с финансовата помощ на Центъра за образователна интеграция на децата и учениците от етническите малцинства (ЦОИДУЕМ) и Бенефициерът носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме като официална позиция на Министерство на образованието и науката и ЦОИДУЕМ“.

# ЦЕЛ НА ОБУЧЕНИЕТО



## ОСНОВНА ЦЕЛ

Да се повиши разбирането за ролята на движението в ежедневието на децата и мястото на непедagogическия персонал в насърчаването му.

# ЗАЩО ДВИЖЕНИЕТО Е ТОЛКОВА ВАЖНО ЗА ДЕЦАТА





## ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПОДПОМАГА:

- правилното физическо развитие
- развитието на координация и баланс
- укрепване на имунната система
- психо-емоционалното здраве
- концентрацията и поведението



# ПОСЛЕДИЦИ ОТ ОБЕЗДВИЖВАНЕТО

Наднормено тегло и затлъстяване

---

Неправилна стойка

---

По-честа умора

---

Понижен интерес към активни игри



# КАКВО Е „ЕЖЕДНЕВНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ“



# ТОВА НЕ Е САМО СПОРТ. ВКЛЮЧВА:

- ходене
- тичане
- катерене
- скачане
- танцуване
- активни игри

Движението трябва да  
бъде естествена част от  
деня.



# РОЛЯТА НА НЕПЕДАГОГИЧЕСКИ ПЕРСОНАЛ





# НЕПЕДАГОГИЧЕСКИЯТ ПЕРСОНАЛ:

- създава безопасна среда за движение
- насърчава активното участие на децата
- подпомага ежедневиия режим
- дава личен пример чрез поведение



# ДВИЖЕНИЕ В ЕЖЕДНЕВНИТЕ ДЕЙНОСТИ

**ФИЗИЧЕСКА  
АКТИВНОСТ  
МОЖЕ ДА СЕ  
ВКЛЮЧИ В:**



Подреждане на играчки

Разходки до двора

Редене на столчета

Игри по време на изчакване

Преходи между занимания

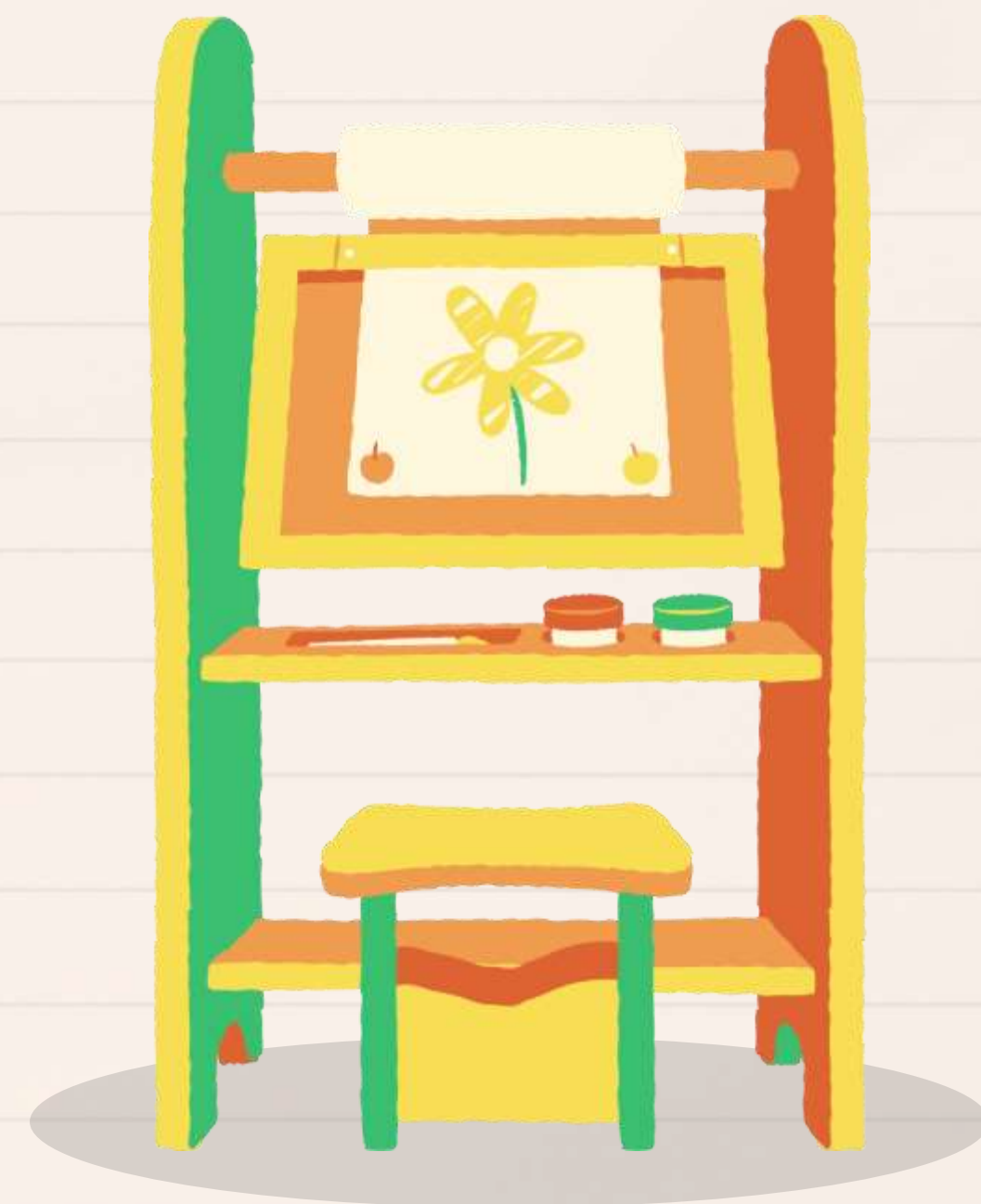
# ЛЕСНИ АКТИВНИ ИГРИ БЕЗ ИНВЕНТАР

## ПРИМЕРИ:

- „Следвай водача“
- подскоци на място
- ходене като животни
- разтягане като „котка“
- танци с музика



# ДВИЖЕНИЕ НА ОТКРИТО





## ПОЛЗИ ОТ ИГРАТА НАВЪН:

- повече пространство за движение
- свеж въздух
- естествено укрепване на организма
- намаляване на стреса

Важно е движението да се насърчава при всяка възможност.



# БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

подходящо облекло и обувки

---

сухи и чисти подове

---

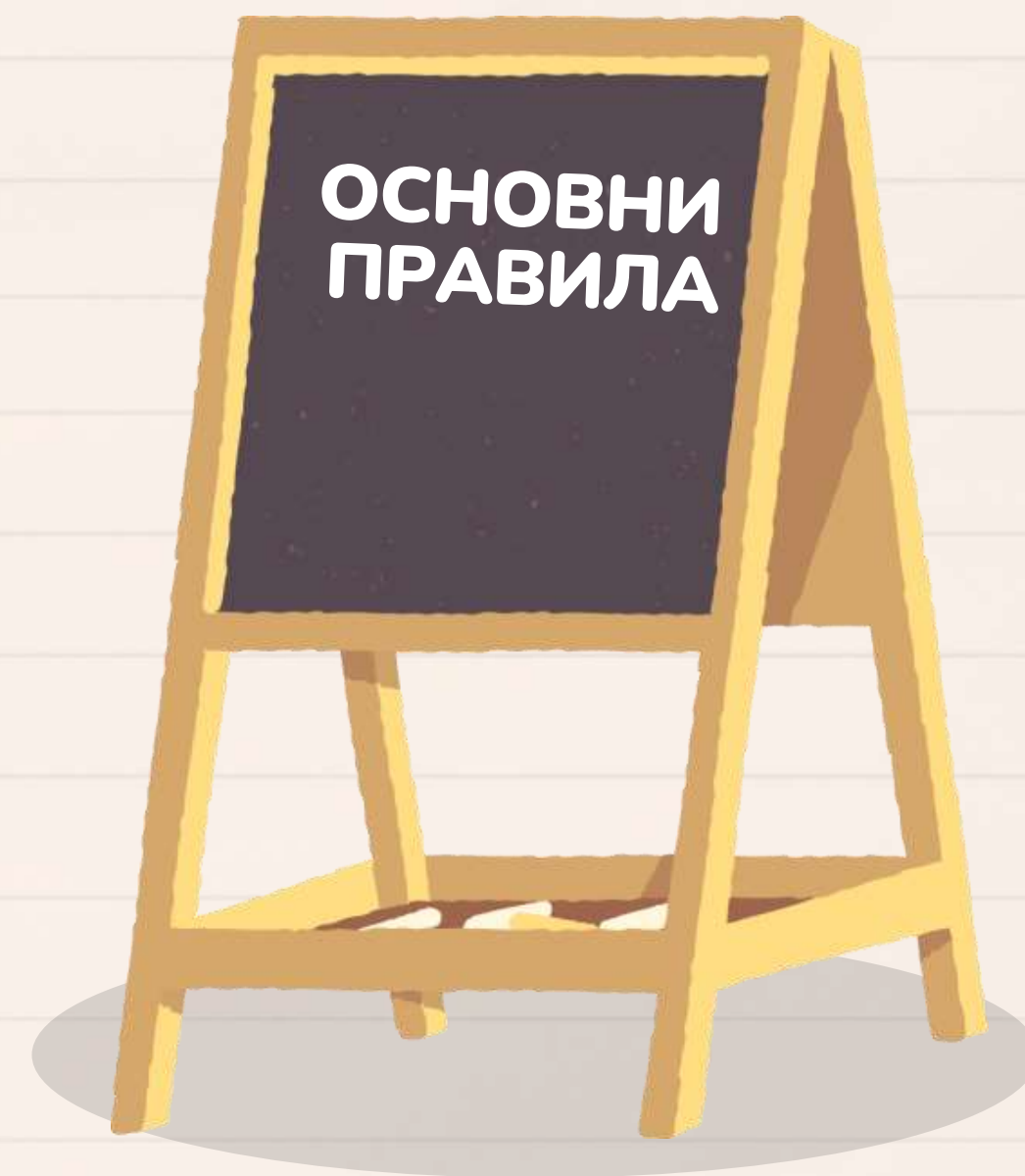
наблюдение на децата

---

съобразяване с възрастта и възможностите

---

незабавна реакция при инцидент



# ВРЪЗКА МЕЖДУ ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

**ДВИЖЕНИЕТО И ХРАНЕНОТО  
СА ВЗАИМНО СВЪРЗАНИ:**



- активните деца имат по-добър апетит
- по-рядко се стига до затлъстяване
- изграждат се здравословни навици

# ДОБРИ ПРАКТИКИ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА





# ДОБРИ ПРАКТИКИ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА СА:

- кратки активни паузи
- редуване на спокойни и двигателни дейности
- ПОЗИТИВНО ОТНОШЕНИЕ КЪМ движението
- подкрепа, а не принуда





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ:



е основа за здравословно детство

изисква екипна работа

започва от ежедневните малки действия

Всеки служител има значение!

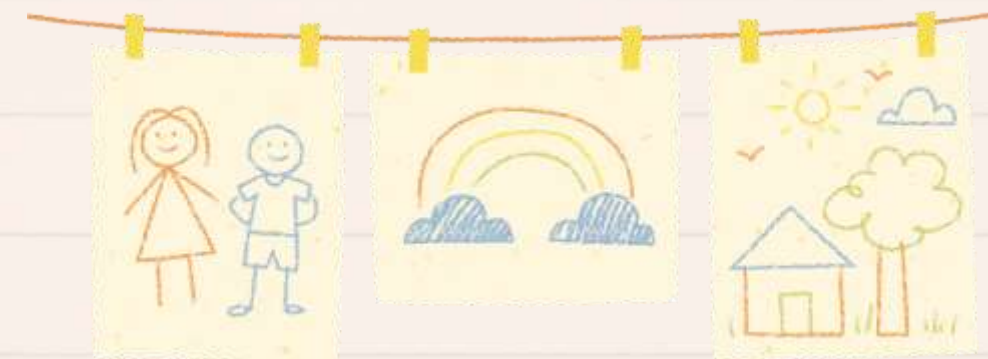


ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ

6362, с.Стамболово, област Хасково  
тел. 03720/7000; тел/факс 03720/7001  
e-mail: [kmet@stambolovo.bg](mailto:kmet@stambolovo.bg)  
Web site: [www.stambolovo.bg](http://www.stambolovo.bg)



Център за образователна интеграция  
на децата и учениците  
от етническите малцинства



# БЛАГОДАРИМ ВИ!



„ Настоящият документ е изготвен с финансовата помощ на Центъра за образователна интеграция на децата и учениците от етническите малцинства (ЦОИДУЕМ) и Бенефициерът носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме като официална позиция на Министерство на образованието и науката и ЦОИДУЕМ“.

# ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- Закон за здравето, Държавен вестник, актуална редакция.
- Закон за предучилищното и училищното образование, Държавен вестник.
- Наредба № 3 от 16.02.2007 г. за здравните изисквания към детските градини.
- Държавен образователен стандарт за предучилищното образование, Министерство на образованието и науката.
- Министерство на здравеопазването - материали по здравна промоция, двигателна активност и профилактика при деца.
- World Health Organization (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 years.
- UNICEF - Early Childhood Development and Physical Activity.
- Janssen, I., LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity in children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.