



104. Основно училище „ Захари Стоянов”, София

# НОВИНАР 104

Брой 35

юни 2017 г.

## СЪДЪРЖАНИЕ

„ Ваканция в училищния двор”

Ракетни спортове – откриване на таланти

Лечебна физкултура

Игри с топка

Лека атлетика и щафетни игри

Народни танци – продължаване на традицията

Анкета с ученици

Родителите за проекта



## СПЕЦИАЛНО ИЗДАНИЕ, ПОСВЕТЕНО НА ПРОЕКТА „ ВАКАНЦИЯ В УЧИЛИЩНИЯ ДВОР”

Проектът на 104. ОУ „Ваканция в училищния двор” е част от проект на Столична община във връзка с обявяването на София за Европейска столица на спорта – 2018г.

Проектът обхваща ученици от начален етап и се реализира в 104.ОУ „Захари Стоянов”. Преките участници в проекта са разделени в пет групи . Те са на възраст между 7 и 11 години. Сред тях има и деца със СОП, и деца в риск. Също така са включени и 20 ученици от среден курс като непреки участници – те са

съдии и помощници. Към групата на непреките участници се присъединяват и семействата на участващите деца, които подкрепят спортните занимания, като водят децата си всеки ден да спортуват в училищния двор. Възрастни и деца, обединени от любовта си към спорта.

Заниманията се провеждат на спортните игрища в училището през ваканцията в рамките на четири седмици от 05.06.2017 до 14.06. 2017 г. в часовия интервал от 9.00 до 12.00 ч.

Ръководители на групите са специалисти по физическо възпитание и спорт и учителите в начален етап.



---

Големият озеленен двор и спортните игрища са отлична база за реализиране на заложените в проекта цели.

Проектът цели да създаде условия за развитие на физическото възпитание и спорта в организирани спортни занимания през ваканцията. Той дава възможност да се привлекат повече ученици, които да спортуват активно в позната и приобщаваща среда, близо до домовете си. Така се подпомагат и родителите. Подобряват се физическите качества, координационните способности, изгражда се отборен дух у децата в ранна детска възраст и навици за спортуване през целия живот. Създават се приятелства. И не на последно място – ефективно се използва спортната база.

През последните години се наблюдава стряскаща статистика за обездвижване и затлъстяване сред малките и по-големи деца, ниска двигателна култура, зачестяващи гръбначни изкривявания, плоскостъпие и други заболявания, свързани изцяло с липсата на движение. Децата прекарват твърде много време затворени в домовете си в плен на новите технологии. Не излизат, за да играят навън, да се движат, да спортуват активно. Това влияе негативно както на физическата им форма, така и на личностното им развитие. Спортът е движение и здраве, той извежда децата навън, далеч от рутинните им занимания пред телевизора с телефони и планшети в ръка, той изгражда характери, социални умения, дава самочувствие и учи на дисциплина.



Проектът включва 5 групи спортни занимания, като децата преминават през всичките по график, на ротационен принцип.



Групите са :

1. Ракетни спортове – бадминтон и тенис на маса.
2. Лечебна физкултура, занимаваща се с профилактика на гръбначните изкривявания и плоскостъпие на децата в ранна детска възраст.
3. Спортно-подготвителни игри с топка- „Топка над въже”, „Клинбол”, „Петанка”, „Ъглова топка”, „Народна топка”, „Капитанска топка” и др.
4. Лека атлетика и щафетни игри с технически сръчности от волейбола и баскетбола.
5. Народни танци и занимателни игри.

---

## РАКЕТНИ СПОРТОВЕ



Училището ни има дългогодишни традиции в ракетните спортове. Всяка година отборът по бадминтон, ръководен от г-жа Михайлова, участва в състезанието „Златното перце”, както и в Ученическите игри. Цяла витрина в училище е пълна с отличия на бадминтонистите ни – медали, купи, грамоти.

В проекта „Ваканция в училищния двор” децата се занимаваха активно с бадминтон и тенис на маса. Бадминтонът им е познат, тъй като много прилича на популярната и обичана игра на федербал. Игрите предизвикаха много емоции сред учениците със състезателния си характер, бързината на реакции и многото движение. Те подобриха уменията и стила си на игра. Може би някои от тях един ден ще са бъдещите шампиони по бадминтон.

## ЛЕЧЕБНА ФИЗКУЛТУРА

Лечебната физкултура беше включена в проекта, защото едни от най-значимите заболявания в детска възраст – изкривяването на гръбначния стълб и плоскостъпието, се повлияват много добре от специализираните упражнения, които ЛФК предлага. Упражненията в проекта са много полезни за здравето на подрастващите, имат превантивен характер, но не са лесни за изпълнение, по-сложни и натоварващи са, изискват повече усилия. Работи се основно с огромни топки, наречени фитбол, с гирички и тояжки. Но децата не се уплашиха и не се отказаха от заниманията. Разбраха, че е за тяхно добро. И намираха начин да се забавляват. Особено забавни бяха тренировките с швейцарските топки ( фитбол ), които са приятни за използване. За тях дори има гатанка : „Фитбол се нарича и да помага в спорта най обича! Що е то?”.





## СПОРТНО-ПОДГОТВИТЕЛНИ ИГРИ С ТОПКА



Групата на спортни игри предостави на децата най-голямо разнообразие от различни по трудност игри с топка : „Топка над въже”, „Клинбол”, „Петанка”, „Ъглова топка”, „Народна топка”, „Капитанска топка”, и др. Тези игри са любими на малките. Те са колективни, подобряват уменията на децата да боравят с така познатата на всички топка, а също така и да изграждат екипност в спорта и извън него . Игрите са подготовка за „по-сериозните” игри като волейбол, футбол, баскетбол, хандбал, които доставиха истинско удоволствие на учениците. Много от тях за първи път играха волейбол и баскетбол и тези спортове много им харесаха. Игрите са подготовка за „по-сериозните” игри като волейбол, футбол, баскетбол, хандбал, които доставиха истинско удоволствие на учениците. Много от тях за първи път играха волейбол и баскетбол и тези спортове много им харесаха.

## ЛЕКА АТЛЕТИКА И ЩАФЕТНИ ИГРИ



Заниманията в групата за лека атлетика и щафетни игри включваха скок дължина от място, бегови упражнения за физическа дееспособност, бягане с препятствия, тичане по стълби. Учениците са неизтощим източник на енергия и тези упражнения изобщо не ги затрудниха. Напротив – заредиха ги с нова доза енергия. Част от упражненията и задачите имаха състезателен характер и повишиха интереса към

---

проекта, а също и самочувствието на всяко дете, че може да се справи, че е в добра физическа форма. Единият мониторинг беше на тема „Щафетни игри” и включваше елементи от леката атлетика.

## НАРОДНИ ТАНЦИ И ЗАНИМАТЕЛНИ ИГРИ



Една от най-желаните групи в проекта е тази за народни танци. Тук също училището ни има богати традиции. Вече единадесет години всяка пролет в края на април се организира Ден на хорото, където ученици и учители заедно играят хора в двора на училището.

Под ръководството на своите учителки Детелина Попова, Ева Ананиева, Красимира Илиева и Рамона Танева децата, участващи в проекта, изучиха хората Право, Дайчово, Самоковско и Пайдушко. Те с желание ги репетираха, макар че съвсем не им беше лесно. Но с повече усилие се получават. Децата са амбицирани на следващия Ден на хорото да са много по-добри и да покажат какво са научили. В обучението се използват самоучители и музиката към тях – народни песни от различни региони, които децата успяха да научат да пеят. Докосването до народното творчество възпитава в родолюбие.

Атмосферата беше ведра и зареждаща, усилията бяха съпроводени с шегички и усмивки.

А за разнообразие се танцуваха и модерни танци от YOUTUBE, Всички са много добри на тях. Особено когато пее Енрике Иглесиас!



НАШАТА АНКЕТА

НАШАТА АНКЕТА

НАШАТА АНКЕТА

### ДЕЦАТА ЗА ПРОЕКТА

Проведохме кратка анкета сред децата, участващи в проекта. Задахме три въпроса на няколко деца, избрани на случаен принцип:

1. Какво ти харесва в проекта?
2. Какво бихте правили вкъщи във времето, което сега прекарвате, спортувайки в двора на училището?
3. Какво ще правите следващата година в началото на лятото?



**Лиана, 1.в:** Много обичам да спортувам. Забавно ми е. И на мама ѝ хареса да идвам в училище за спорт. Тук ми е много интересно, макар че бях болна и не съм идвала няколко дни. Запознах се с едни момичета от четвърти клас и станахме приятелки. Спортът ни учи да се държим добре с другите. Вкъщи щях да гледам телевизия и да чета. Но тук ми харесва повече. Догодина пак ще дойда.

**Калоян, 1.а :** Забавно ми е да играя и да се състезавам с другите деца. Спортът е здраве, затова аз ходя отделно и на един специален спорт – джу джицу – много старо бойно изкуство. Ако сега си бях вкъщи, щях да си играя с моите играчки. И следващата година ще дойда да играя в училищния двор.

**Мишо, 1.в :** Харесва ми, защото спортувам, имам нови приятели от други класове и много се забавляваме заедно. Най-много ми харесват баскетбола и народните танци. Цялото ми семейство е заето да ме води и прибира. У нас по цял ден си играя на таблета и гледам телевизия. Ще се запиша пак.

**Андрей, 4.а :** Идвам да спортувам, защото няма какво да правя през ваканцията. Интересно и забавно ми е. Любими са ми спортове, в които играят повече хора – волейбол и футбол. Вкъщи щях да си лежа и да си гледам телевизия, а това не е добре. Тук поне се занимавам с нещо смислено. Догодина пак ще дойда през ваканцията да играя с другите деца.

**Александър, 4.а :** Всичко ми харесва! Идвам за игра и за забавление. Хубаво е да съм с децата от моя клас и от други класове. И мама е доволна. Тя ме записа, за да се откъсна от компа. Защото в свободното си време това правя – играя компютърни игри.

**Калина, 3. а :** Хубаво е да съм с приятели в училище и да се занимаваме с различни видове спорт. Приятно е и интересно. Най-много харесвам танците. Обичам и спорта. Карам кънки в парка. Вкъщи е пълна скука – само компютър и телевизия. Ще дойда и другата година.

**Ани, 3.а :** Идвам, за да има какво да правя през ваканцията. Родителите ми също искаха. Харесва ми това, което правим – играем игри, танцуваме, бягаме, състезаваме се, правим упражнения. Най-много ми харесват танците. В състезанията можем да проверим колко сме добри. А вкъщи е скучно без игри и приятели. Ще се запиша и за следващата година.

**Яна, 3.а :** Аз идвам на проекта, защото обичам спорта – през зимата карам ски, а през лятото ходя на скаутски лагер – учат те как да оцеляваш в планината, да си палиш огън и други. Тук е различно и много ми харесва. Много сме, говорим си, играем игри. Забавно е. Аз харесвам най-много танците и федербала. Родителите ми също са доволни, защото не седя вкъщи пред телевизора. Другата година ще дойда па





## РОДИТЕЛИТЕ ЗА ПРОЕКТА

Попитахме родителите на децата, участващи в проекта, защо са ги записали в него, какви според тях са ползите и дали и следващата година децата им ще се включат, ако проектът продължи.

**Яна Драганова** : Моята дъщеря Лиа от 1.в винаги е била изкушена от спортни занимания. Тренира таекуондо, танцува, кара колело. Хубавото на тази инициатива е, че тук всички спортове са закуп. Детето е въодушевано. Отива с желание и се връща в чудесно настроение. Вкъщи танцува научените хора. За желанието и да спортува, говори фактът, че тя, която трудно става сутрин, превъзможна проблема. Навива будилник, за не закъснява.

**Албена Мерачева** : Синът ми Михаил от 1.в в този проект, защото това е едно чудесно предложение за спорт. Удобно, близо до дома, в подходящо време. Повечето родители не биха могли да осигурят това – спортуване по време на ваканцията приятелчета от училище. Благодарение на проекта синът ми започна да харесва спортове, които досега не са му харесвали – волейбол и баскетбол. Любими са му танците. Научил е и текстовете на песните, на които се играят хората. Доволна съм и догодина, ако има такава възможност, пак бих го записала.

**Елена Иванова** : Аз съм майка на Ани от 3.а. За проекта разбрах от една родителска среща. Заинтригува ме. Ани също прояви желание да се включи в него. Тя е активно дете. Обича спорта и тази възможност за спортно начало на лятото беше добре дошла. Детето не остава само вкъщи, а използва времето до обяд за забавления и спорт в училищния двор. В проекта има смисъл. Повишава двигателната култура на децата, прави ги по-самостоятелни и отговорни. Ако следващата година има такъв проект, пак ще запиша детето.

**Ваня Бояджиева** : Бих искала да изразя изключителната си признателност към организаторите на инициативата "Ваканция в училищния двор". Моята дъщеря Яна е ученичка от 3.а клас през 2016/2017 г. Тя с изключително удоволствие участва в спортните занимания. Научи нови хора, които показва вечер вкъщи, запали се по народните танци, харесва всички спортни занимания и състезателния елемент в някои от игрите. Големите предимства, които нашето семейство вижда в този проект, са няколко. Детето създава нови приятелства извън традиционното общуване

---

със съучениците в клас и в полуинтернатната група, спортува на открито в позната обстановка, с познати деца и преподаватели, има възможност да стане по-самостоятелна – с наше знание и разрешение тя се прибира сама къщи след приключване на заниманията. Наред с това инициативата е безплатна, което има осезателен ефект върху семейния бюджет - като повечето родители и ние търсим решение за летните занимания на децата. В платените летни училища и занимални не е така активно застъпена спортната дейност, а се набляга на ученето и на игрите на закрито.

Бих искала да благодаря на ръководството на 104. ОУ "Захари Стоянов" за инициативността, за чудесната възможност, която беше предоставена на децата, и да изразя признателност на всички преподаватели, които са се включили в нея. Надявам се да продължи и през следващата учебна година. Благодаря Ви!

**Мария Пороманска** : Аз съм майка на Калина от 3.а клас. Дъщеря ми се включи в проекта с идеята да общува с другите в по-различна форма от стандартната. От една страна, проектът дава възможност за чисто физическо развитие и запознаване с различни видове спорт, а от друга страна, чрез спортни дейности децата опознават себе си, своите възможности, качества, издръжливост. Опознават и другите извън рамката на учебно-възпитателния процес, в друга среда. Запознават се с деца от други класове, създават хубави приятелства. Спортването в този формат носи забавление за детето ми, удоволствие от движението – нещо, което липсва на съвременните деца. Те растат в градска среда, времето е неспокойно, лишени са от възможността да се събират на групи пред блока или на игрището в квартала, свободно да играят. По това детството на моето дете се различава от детството на моето поколение. В проекта децата изграждат приятелства и характери. Сближават се ученици и учители, като спортуват заедно. Спорът дисциплинира. Калина си навива часовника всяка сутрин, за да не закъснява за занятия. Ходи с голямо желание, а вечер танцува в хола народни танци, които е научила през деня, и включва и нас в тях.

Това е един чудесен проект, прекрасна инициатива, реализирана с много любов от учителите, участващи в нея. Те вдъхновяват децата.

