

През 2013 година ЦДГ № 77 „Магнолия” спечели проект към програма за развитие на физическото възпитание и спорта в Столична община на тема „Профилактика на гръбначните изкривявания при децата”. Финансирането на проекта беше на стойност 2860.00 лева.

В проекта са разработени основните дейности за реализиране на рехабилитационна програма за профилактика на гръбначните изкривявания. За постигане на целите на проекта и за решаване на основните задачи са разработени методики за провеждане на *Изправителна гимнастика*, включващи комплекс от конкретни физически упражнения и начин за изпълнението им с необходимите за това спортни уреди.

Изпълнението на проекта предвиждаше участието на Родителско настоятелство “Магнолия”, лектори и рехабилитатори от Медицински колеж “Йорданка Филаретова”, към МУ София.

Програмата и дейностите по проекта се изпълняваха на територията на ЦДГ № 77 „Магнолия” в присъствените дни в рамките на регламентираното работно време на детската градина – два пъти седмично, децата са разпределени по възрастови групи.

В основата на неправилното телодържане преобладават функционалните нарушения в мускулатурата на гърба и туловището въобще, липсва самоконтролът на движенията и стойката. По нататъшното задълбочаване на тези изменения е предпоставка за появата на гръбначното изкривяване. Чрез физическите натоварвания предвидени в методиката на изправителната гимнастика в проекта - дихателната, гръбната и коремната мускулатура на децата укрепва, като едновременно с това те се научават на правилно телодържане.

Активният спорт подобрява общото здраве, укрепва сърцето и е най-сигурният начин за предпазване от различни гръбначни изкривявания. В тази връзка ЦДГ 77 „Магнолия” разработи **Рехабилитационна програма** за решаване на основните задачи на изправителната гимнастика, чрез прилагането на утвърдени методики за корекция на гръбначните изкривявания включващи комплекс от физически упражнения дефиниран накратко, като *Изправителна гимнастика*.

В началните стадии при функционалната форма на гръбначни изкривявания, т.е. когато все още е налице само функционалното нарушение, процесът е обратим и средствата на изправителната гимнастика могат да възстановят равновесието на мускулите поддържащи нормална стойка.

Чрез прилагането на изправителна гимнастика се осигури:

1. Създаване на физиологични предпоставки, при които да се възстановява правилното положение на тялото и нормалното развитие на прешлените.
2. Стабилизация, развитие и увеличение на силовата издръжливост на мускулите на трупа и изграждането на мускулен корсет.
3. Изграждане и затвърдяване на навик за правилно телодържане.
4. Подобряване и нормализиране на функционалните възможности на сърдечно-съдовата, дихателната и други системи.
5. Закаляване и укрепване на организма.

Устойчивост на проекта след неговото приключване

1. Обогатена е спортно-материалната база на детската градина с иновативни спортни пособия.
2. Създадена е организация за комплексно обвързване на физическото възпитание със здравето на децата.
3. Изградени са трайни навици в децата за здравословен двигателен режим, като неразделна част от интелектуалното и емоционалното им развитие и възпитание със средствата и формите на богатата и емоционално наситена програма от физически упражнения и игри.
4. Актуализирани са учебни програми, относно оптимизиране на двигателния режим на децата за подобряване на здравият им статус и тяхната физическа годност.
5. Доразви се изграденото взаимодействие между родителското настоятелство и здравно-медицински организации.
6. Проведе се активна пропагандна и организаторска дейност сред децата и родителите за поддържане на здравословен начин на живот, като неразделна част от битовата култура на всеки гражданин.
7. Поддържа се и се доразвива непрекъснато подобряване на изградената база и методите за провеждане на здравословната профилактика.







