

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский
сад № 201 «Сибирская сказка»

Проект

«Детский фитнес-залог здоровья!»

Выполнил инструктор по ФК:
Демиденко Татьяна Андреевна.

Красноярск



Что такое фитнес?

Фитнес (англ. fit — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле - это оздоровительная методика, позволяющая достигать и поддерживать определённый уровень физической подготовленности.



Детский фитнес.

Детский фитнес – это здоровье и развитие в сочетании с радостью детей, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми.



Тип проекта: долгосрочный.

Участники проекта: воспитанники средней группы (дети 4-5 лет), педагоги, родители воспитанников.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на основе тематики проекта.

Предмет исследования: технологии детского фитнеса, как форма здоровье-сберегающей среды ДОУ.

Сроки реализации: 1 год (ноябрь-август).





Гипотеза:

Проект по детскому фитнесу
«Детский фитнес – залог здоровья!»
повысит физический, нравственно-
эстетический уровень развития
детей дошкольного возраста.

Актуальность:

Особую актуальность приобретает поиск и реализация средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка. Пропаганда здорового образа жизни. Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольной организацией. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Проект «Детский фитнес – залог здоровья!» направлен на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.



Цель и задачи проекта:

Цель: формирование предпосылок здорового образа жизни.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья.
2. Развивать основные физические качества, двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу); мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
3. Формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом.
4. Донести до дошкольников технику базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-фитболы, ленты, мячи).
5. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).





Предполагаемые результаты проекта:

1. Выработка прочного динамического стереотипа движений, предусмотренных проектом;
2. Повышение уровня физической подготовленности детей;
3. Развитие физических качеств и двигательных способностей (гибкости, силы, выносливости, быстроты, ловкости);
4. Формирование правильной осанки, грациозности, плавности, ритмичности движений, эмоциональности и двигательной раскрепощенности;
5. Самостоятельное придумывание и реализация новых упражнений;
6. Составление творческих двигательных композиций;
7. Способность к самоконтролю, к оценке и самооценке;
8. Развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, воображения и др.; нравственно-волевых качеств: выдержки, воли, целеустремленности;
9. Стремление продолжать занятия в спортивных секциях спортивно-оздоровительного комплекса;
10. Принимать участие в соревнованиях и конкурсах.



Этапы реализации проекта:

На I этапе:

1. Формулирование проблемы.
2. Выдвижение гипотезы.
3. Актуальность проекта.
4. Определение целей и задач проекта.
5. Предполагаемые итоги проекта.
6. Итоговое мероприятие проекта.
7. Изучение и обобщение теоретических и методических материалов, интернет-ресурсов по проблеме.

На II этапе проводится:

1. Практические занятия по детскому фитнесу с группой «Радуга» (4-5 лет).

На III этапе, (заключительный), проводится:

1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, формулировка выводов, планирование дальнейшей работы;
2. Открытый показ организованной деятельности по реализации проекта для родителей и педагогов;
3. Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
4. Создание видеоматериала;
5. Оформление фотоотчетов;
6. Размещение материалов проекта на образовательных сайтах в сети интернета

Условия реализации проекта:

- работа по реализации проекта рассчитана на 1 год (ноябрь-август);
- занятия проводятся 2 раза в неделю не более 25 минут;
- форма занятий - групповая, подгрупповая.



Спасибо за внимание!

