

1.Титульный лист

МБДОУ «Детский сад №184 «Калейдоскоп» г.Чебоксары».

Наименование проекта: «Фитнес вместе с мамой» на 2017-2018 годы

Направление деятельности: физкультурно-оздоровительная.

По количеству участников: групповой.

Характер контактов: среди детей одной группы.

По продолжительности: долгосрочный.

Заявитель: дети старшей группы «Звездочки», «Смешарики»

Автор проекта: инструктор по физкультуре Иванова Наталья Юрьевна.

2.Паспорт проекта

В настоящее время усилия работников дошкольного образования как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи приоритетные в программе модернизации российского образования. В настоящее время система дошкольного образования переживает переходный период. Родители все больше интересуются проблемами образования детей, хотят, чтобы в детском саду дети учились читать и писать. Стремление родителей начать раннее обучение ребенка без учета его реальных возрастных возможностей, с одной стороны, и желание учителей школы получить подготовленного ученика, с другой, подтолкнули педагогов дошкольных учреждений перейти на раннее обучение дошкольников, в связи с чем возникает необходимость создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в МБДОУ, которая позволит сохранить и укрепить здоровье ребенка, а так же сделать детей более развитыми, сильными.

К сожалению, современные дети испытывают двигательный дефицит, проводя большую часть времени в статичном положении (за столом, телевизором, компьютером). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а значит — нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью в то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни, а ведь решающую роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса в дошкольном образовании. Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей. Приветствуются детские песни с русским текстом.

В детском дошкольном образовании занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. В связи с этим целесообразно рационально сочетать разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса. Средства фитнес – аэробики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Цель проекта:

1. Популяризация и развитие фитнес-аэробики и идей здорового образа жизни дошкольников;
2. Удовлетворять естественную потребность детей в движении;
3. Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
4. Давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Задачи проекта:

- вызывать у детей интерес к активным занятиям доступными видами фитнес-аэробики.
- улучшать состояние здоровья и физических качеств детей при помощи занятий фитнесом.
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых.
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия) дошкольника;
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию) дошкольника;
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности) дошкольника;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы растущего организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Сроки реализации проекта: 2 года.

3.Содержание проекта

Реализация проекта требует следующего ресурсного обеспечения:

1. материально-техническая база — спортивный зал, освещение, музыкальный центр, степы и различный сопутствующий спорт.инвентарь: гимнастические палки, скакалки, фитбол; костюмы для выступления.
2. Основные направления:
 - занятия аэробикой, степ-аэробикой с детьми;
 - досуги и спортивно-музыкальные развлечения с родителями.
3. Кадровое обеспечение — инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель.
4. Социальное партнерство: МБДОУ «Детский сад 112», МБДОУ «Детский сад 176».

4. Этапы проекта

Организация двигательной активности детей при реализации проекта строится по следующим направлениям:

- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.).
- Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.
- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.).

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

- *Словесные* – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
- *Наглядные* – показ, имитация, участие руководителя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- *Практические* – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). 4
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры, содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Занятия фитнес-аэробикой проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительных частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели – всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений. Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. Основная часть (12-15 минут) направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение новыми двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты и выносливости. Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, восстановлению дыхания. Продолжительность занятия – от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Возраст занимающихся от 4 до 6 лет. Состав группы: не более 10 человек. Групповая образовательная деятельность детским фитнесом планируется с детьми 2 раз в неделю, что составит 8 занятий в месяц.

Группа	Средняя группа	Старшая группа
количество	2 раза	2 раза
продолжительность	25 минут	30 минут
форма организации детей	занятие	занятие

Все занятия фитнес – аэробикой проводятся в рамках реализации проекта «Фитнес вместе с мамой», в свою очередь весь процесс реализации проекта условно можно разбить на этапы.

Этапы:

- Этап начального обучения упражнению;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (3 месяца) сентябрь – ноябрь создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе проводится объяснения и показ упражнений, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому дети под руководством педагога стараются под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ упражнений должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала, активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о фитнес-аэробике, обучаю выполнению различных движений под счет сначала на 2, затем 4, а далее уже на 8, ритм не более 120 уд/мин., знакомя с различными видами построений при занятиях аэробикой, перестроений. Даю упражнения на развитие координации, гибкости, подвижности суставов и увеличение амплитуды движений, при этом в работе использую стихи, потешки. Знакомлю детей с базовыми шагами в аэробике под простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки – мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения - декабрь – февраль: характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнений.

На данном этапе воспитанники совершенствуются в выполнении базовых шагов аэробики, уверенно держат ритм до 120 уд/мин., перестраиваются из одной формы построения в другую.

Этап закрепления и совершенствования – март – май: характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия.

Ожидаемые результаты:
Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений;
- о ритмичности выполнения физических упражнений;
- о базовых шагах в аэробике.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях фитнес-аэробикой;
- о степ-аэробике;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения со степами;
- синхронно и ритмично двигаться в группе;
- запоминать последовательность движений;
- скоординировано выполнять движения руками и ногами.

Ожидаемые результаты:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

5. План реализации муниципального проекта

	Форма организации работы			
	с детьми	с родителями	с педагогами	с социумом
Сентябрь	Просмотр видео материалов с выступления команд детских садов на III Ежегодном фестивале «Фитнес вместе с мамой»	Консультация «Роль двигательного режима для здоровья дошкольника»		
Октябрь	Спортивное мероприятие «Всероссийский День гимнастики»		Участие во Всероссийском Дне ходьбы	
Ноябрь	Мастер – класс с воспитанниками и их родителями ко Дню матери		Консультация: «Детский фитнес как форма приобщения детей к ЗОЖ»	Посещение Открытого Фестиваля детского спорта по фитнес аэробике «Олимпийские надежды»
Декабрь	Выступление на новогоднем утреннике с номером танцевальной аэробики		Разработка комплекса зарядки после сна с элементами аэробики	
Январь			Оформление стенда «Занятия аэробикой как способ укрепления здоровья дошкольника»	Проведение развлечения по аэробике «Проводы Деда Мороза» с «Детским садом №112»
Февраль	Спортивный праздник «Кто на свете всех сильнее»			
Март	Спортивное развлечение: «С мамой веселей»			
Апрель			Участие мастер-класса по степ-аэробики в МБДОУ «Детским садом «Золотой петушок» №176»	
Май	Участие в IV Ежегодном городском Фестивале детсадов «Фитнес вместе с мамой»			
Летний период	Утренняя зарядка с элементами фитнес аэробики			
В течение года	Включение в обязательные физкультурные занятия в средних и старших группах базовых шагов аэробики как элемента разминки перед выполнением основных упражнений			

6.Смета проекта:

Наименование материала, вида работ, услуг	Социальные партнеры	Количество, шт.	Цена	стоимость		
				требуется	имеется	
					Внебюджетные средства	Спонсорская помощь
1. Стэпы универсальные		12	1550	18600		
2. Футболки /туники		6	150	900		
3. Лосины /шорты		6	100	600		

7. Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 144с. - (Растим детей здоровыми).
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 — 7 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. - 112с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 224с. (Растим детей здоровыми).
5. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. – М.: Феникс, 2005. - 235с. (Школа развития)
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л. В. Аэробика. Том I. Теория и методика. – М.:2002. – 232с.
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Изд. Речь.:2009.- 176с.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им.А.И.Герцена, 2006.

8. Презентация проекта

Итоговым выступлением в реализации проекта является участие в Ежегодном фестивале «Фитнес вместе с мамой».