

# «детский фитнес»

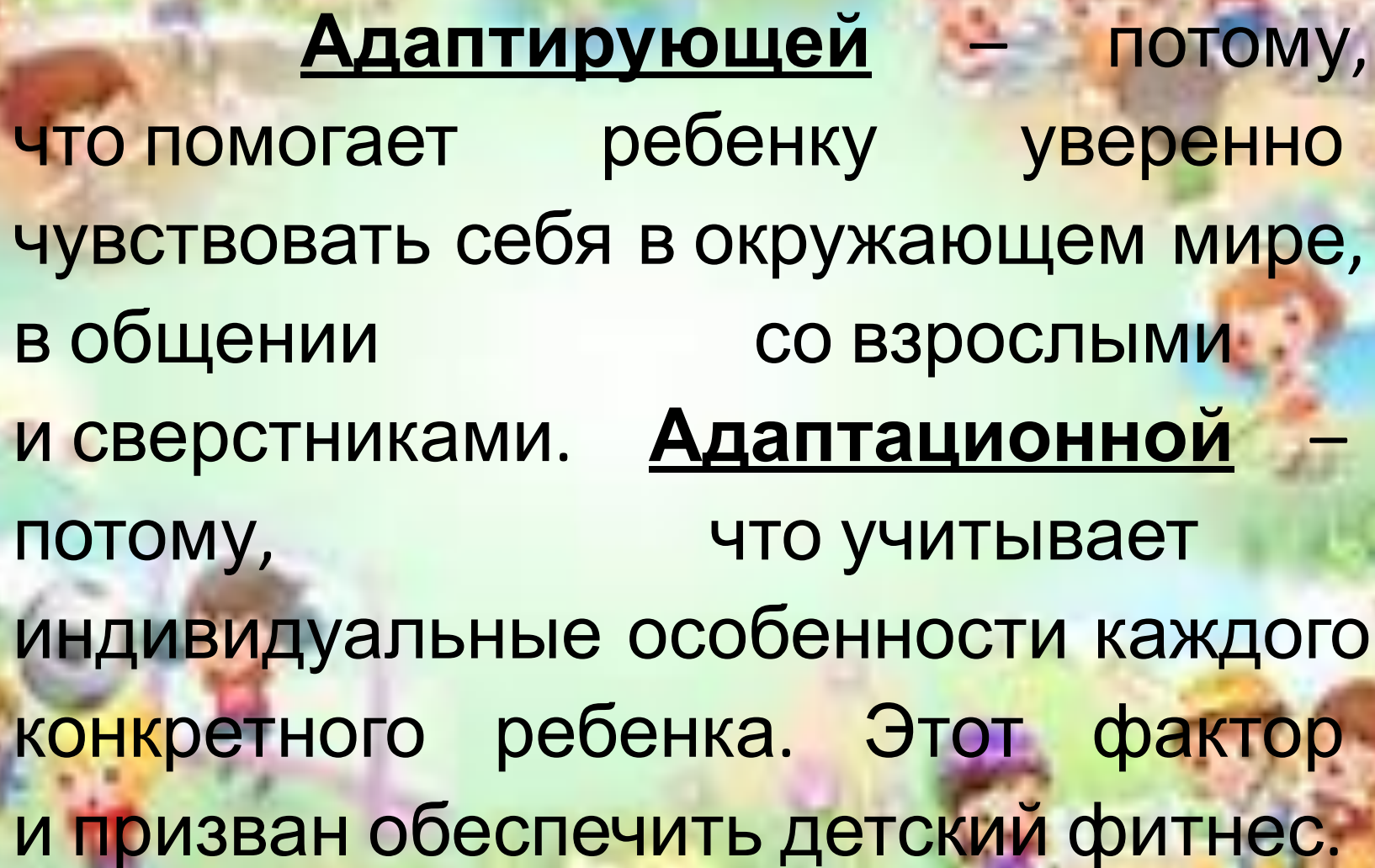


# Что такое

## «фитнес»?

- Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка.
- Детский фитнес – это развивающая игровая деятельность, которая поможет ребенку реально гармонизировать свои отношения с окружающей действительностью, являясь






**Адаптирующей** — потому, что помогает ребенку уверенно чувствовать себя в окружающем мире, в общении со взрослыми и сверстниками. **Адаптационной** — потому, что учитывает индивидуальные особенности каждого конкретного ребенка. Этот фактор и призван обеспечить детский фитнес.

# **Актуальность :**

**Актуальность** разработки проекта обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.





Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

# **Новизна**

**Новизна** заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.



# **Гипотеза:**

Если в ДООУ будет организован кружок «Детский фитнес», тогда у детей, посещающих его к концу дошкольного детства будут сформированы физические и морально – волевые качества.



**Цель:**

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через организацию кружка «Детский фитнес».




# Реализация цели

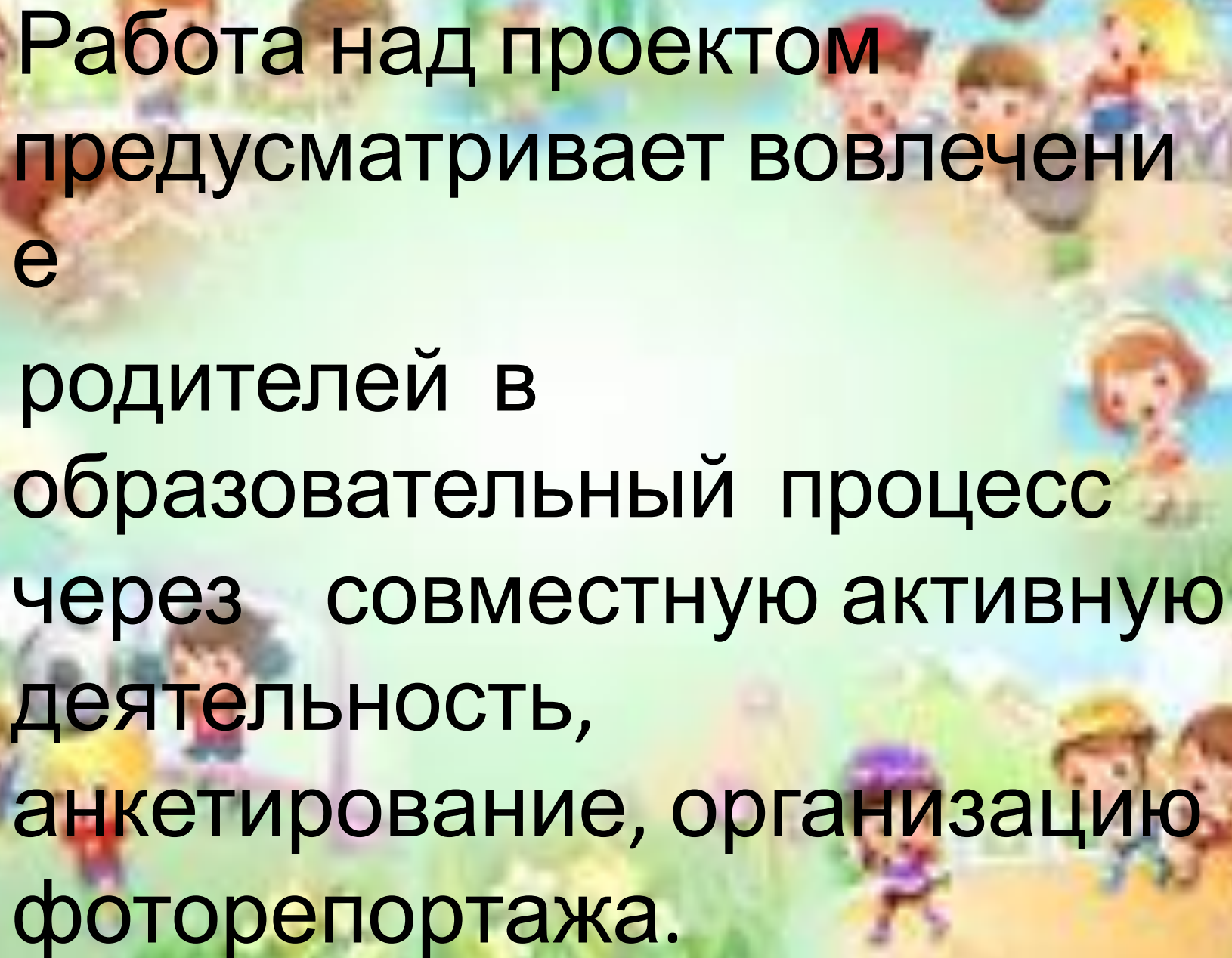
## осуществляется через

### постановку и решение задач:

- Развивать физические качества (выносливости и координации) у детей старшего дошкольного возраста;
- Накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- Подобрать и сформировать комплекс аэробных тренировок, упражнений с использованием нестандартного оборудования степ-платформ, фит-болов и др.;
- Создание условий для интеграции образовательных областей.  
Обеспечить многофункциональность использования нестандартного оборудования в повседневной жизни.

- 
- Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
  - Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.





Работа над проектом  
предусматривает вовлече  
ние  
родителей в  
образовательный процесс  
через совместную активную  
деятельность,  
анкетирование, организацию  
фоторепортажа.


**Сроки реализации проекта:** один год обучения часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 25 мин.

**Условия реализации :**

- Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ.
- Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.



- 
- Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.
  - Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

# **Интеграция:**

образовательный процесс построен на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.



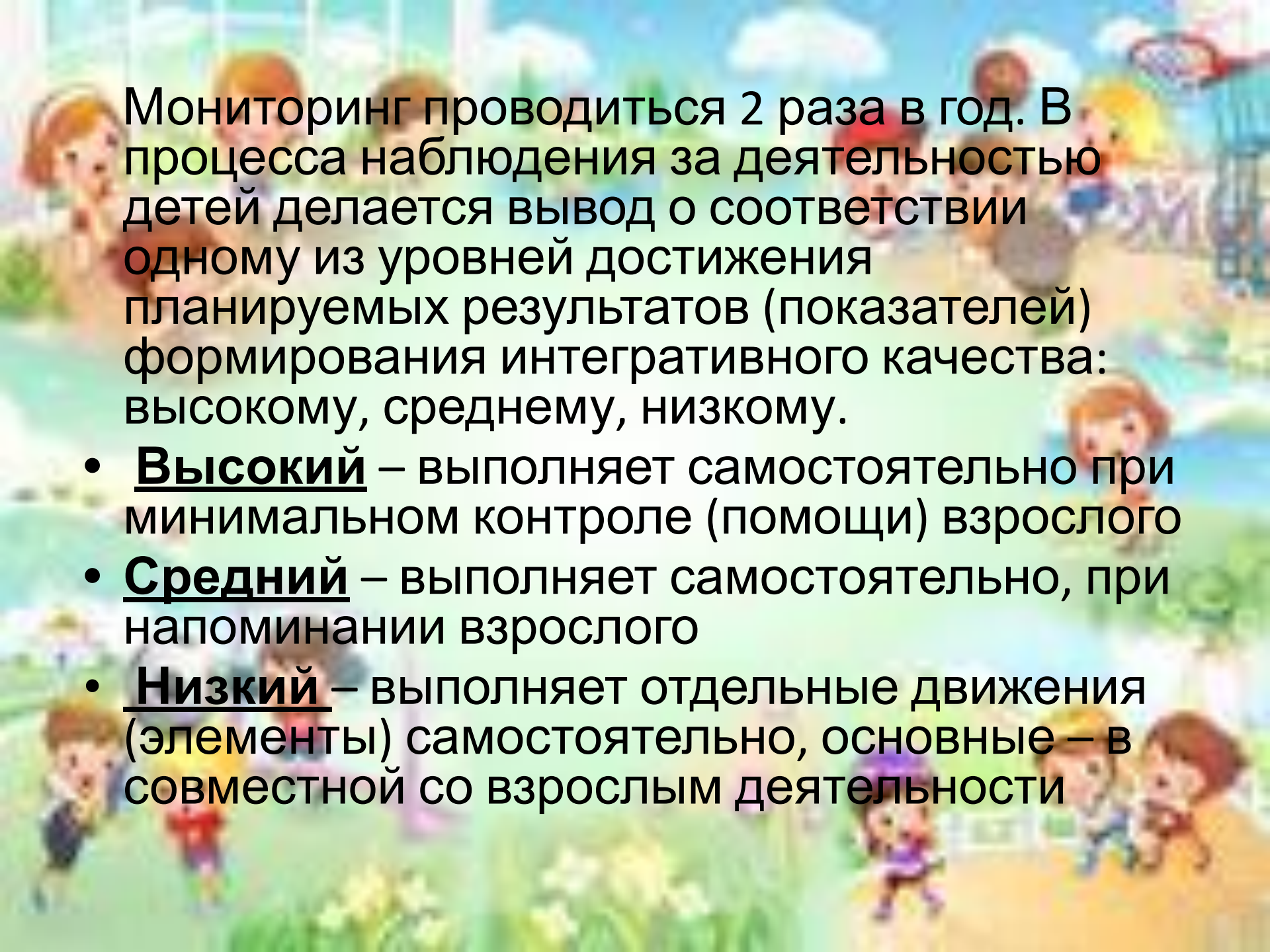
# Ожидаемые **результаты.**

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

# Мониторинг достижения детьми планируемых результатов:

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированно сть выполнения связок ОРУ под музыку	Сформирова нность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа,	Сформирова нность навыка выполне-ния упражнений суставной гимнастики и стретчинга
1						
2						





Мониторинг проводится 2 раза в год. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

- **Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого
- **Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого
- **Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМА**

