

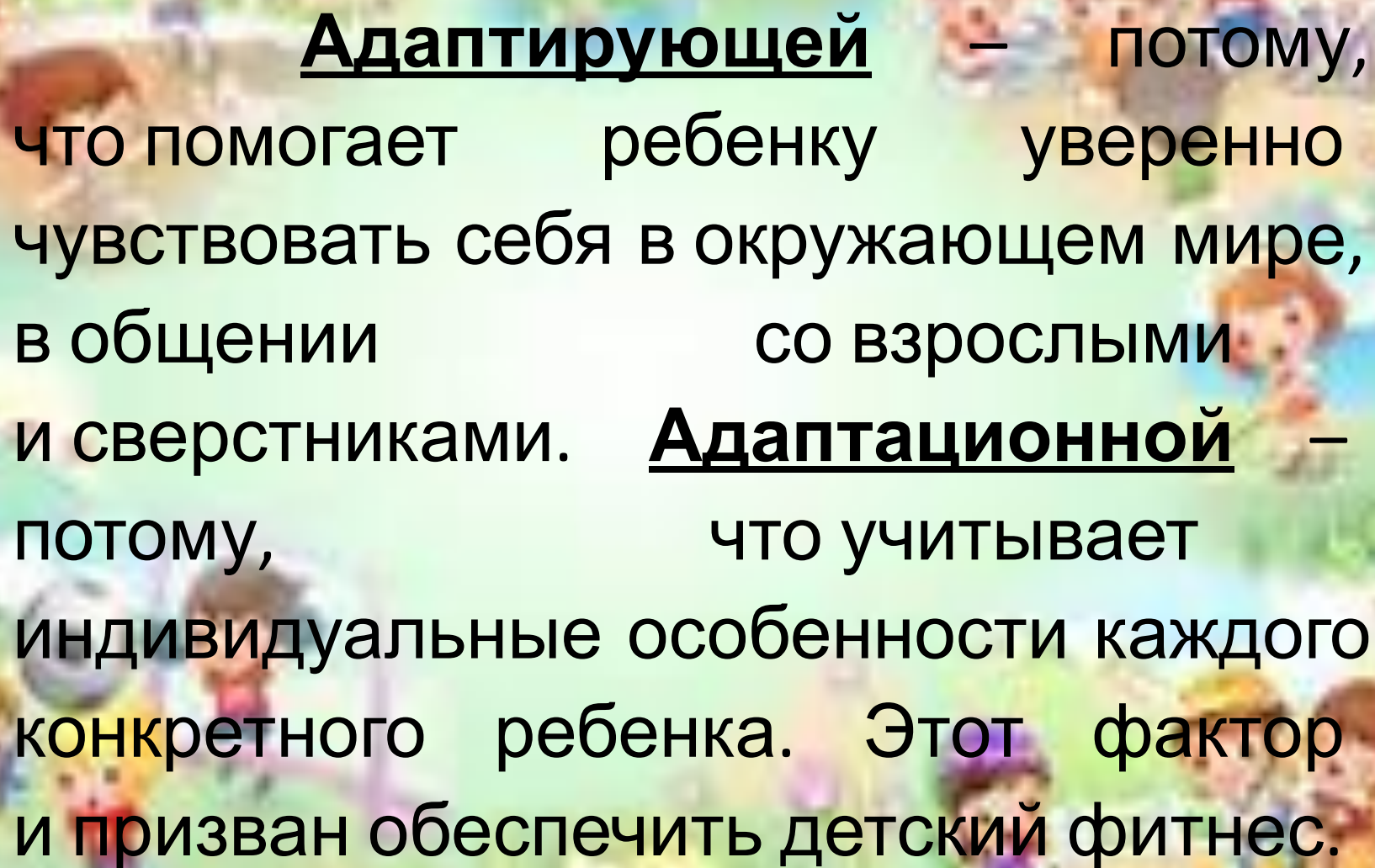
«детский фитнес»



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».

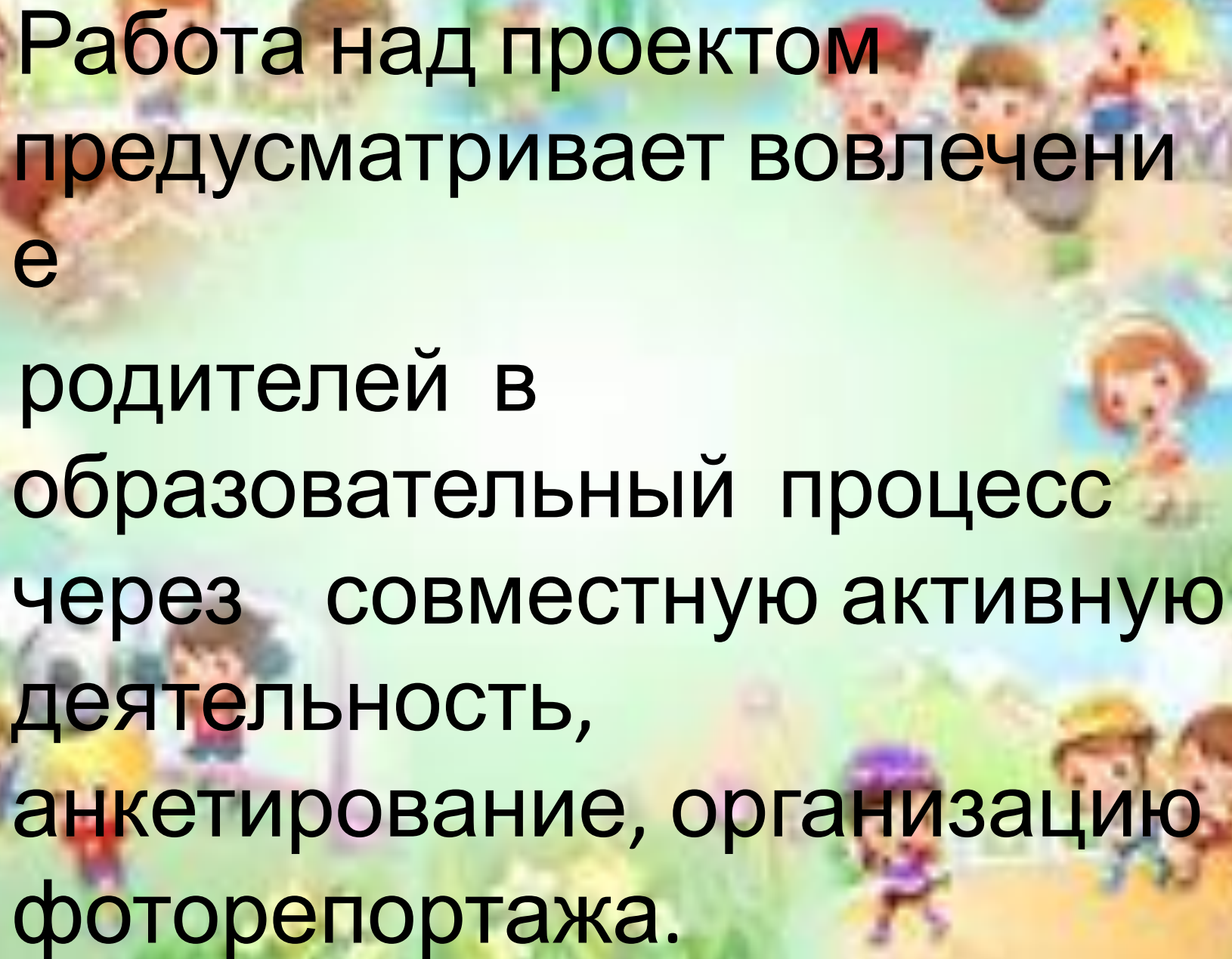
Реализация цели

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:

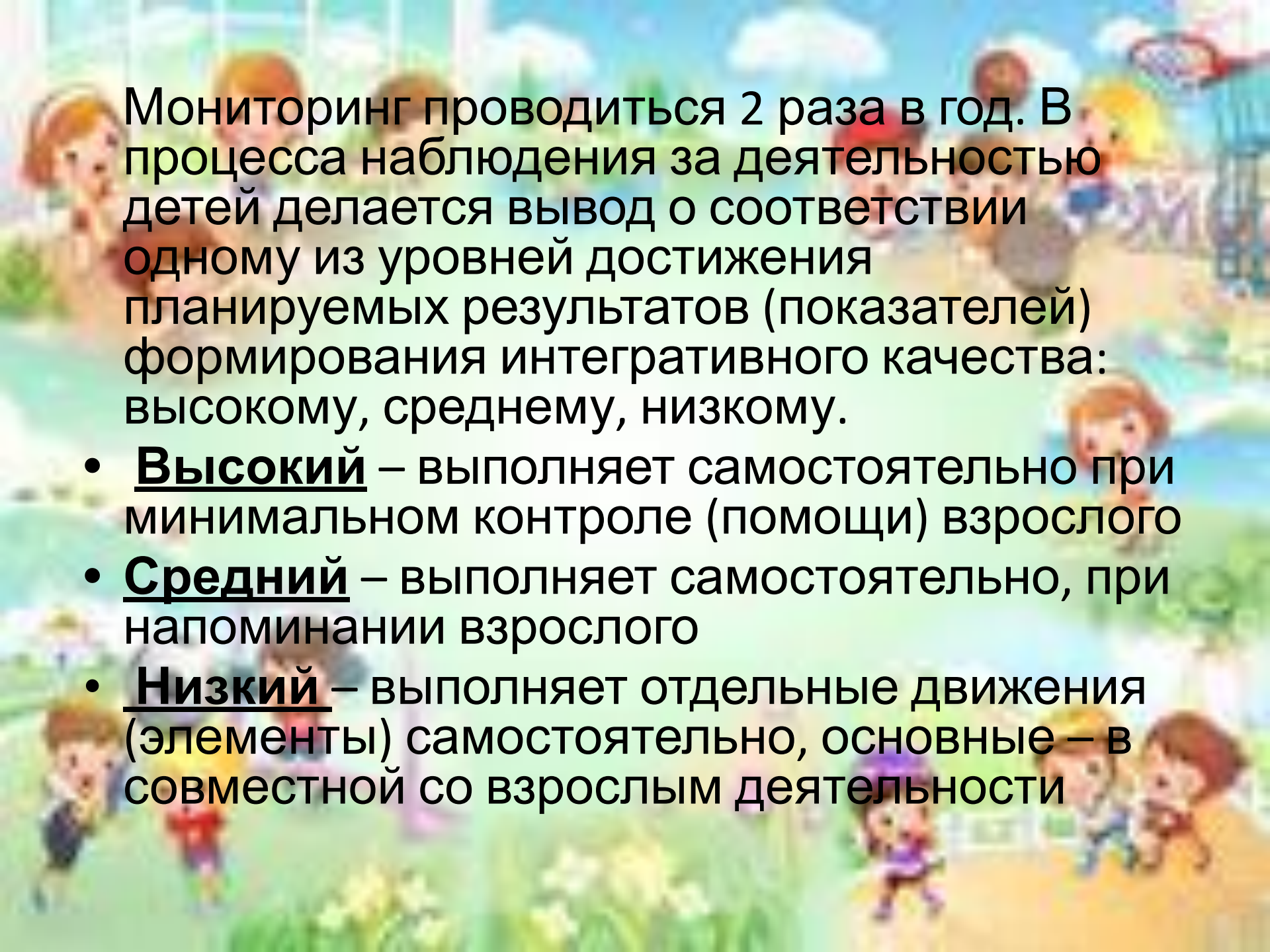
образовательный процесс построен на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к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

A colorful, cartoon-style illustration of children playing in a park. In the foreground, a girl with red hair is running. In the background, other children are playing, including one on a swing set and another on a slide. The scene is bright and cheerful, with green grass and a blue sky with clouds.

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**

