

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 223**

Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г.Екатеринбург, б-р Самоцветный, 8
тел.: 218-07-77, 218-09-77 e-mail: mdou223@eduekb.ru, сайт: дс223.рф

Спортивно-оздоровительный проект

«Детский-Фитнес»

Составитель: Инструктор по физической культуре,
Е.Л. Турышева

Екатеринбург, 2023

Актуальность:

Современная система оздоровительных тренировок «фитнес» 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.

Цель проекта: комплексное использование факторов физической активности, направленных на укрепление здоровья, заложить фундамент гармоничного формирования навыка правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи проекта:

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- Улучшение общего физического состояния (развитие основных физические качества).
- Формирование и укрепление навыка правильной осанки за счет развития системы мышечного корсета и развития опорно-двигательного аппарата.

Участники проекта: дети 3-7 лет.

Ожидаемые результаты проекта:

- Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками;
- формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повысить познавательный интерес к занятиям физкультурой.

Тип проекта: долгосрочный (1год)

1 этап – подготовительный

Формирование цели и задач проекта, изучение методических материалов, Интернет-ресурсов.

2 этап – основной

Выбор видов и направлений фитнеса: «Звероаэробика»; «Игровой стрейчинг»; «Фитнес-танс»; «Фитбол-гимнастика»; «Стопотерапия».

Перспективный план

Месяц	Форма занятия	Раздел	Форма контроля
Сентябрь	Беседа Практика контроль	Фитнес-танс; Игровой стрейчинг; Фитбол-гимнастика.	Наблюдение
Октябрь	Практика беседа	Фитнес-танс; Звероаэробика; Фитбол-гимнастика.	Наблюдение
Ноябрь	Практика Беседа	Фитнес-танс; Игровой стрейчинг; Стопотерапия.	Наблюдение
Декабрь	Практика	Фитбол-гимнастика; Звероаэробика; Стопотерапия.	Наблюдение
Январь	Беседа Практика	Фитбол-гимнастика; Игровой стрейчинг.	Наблюдение
Февраль	Практика	Фитнес-танс; Звероаэробика; Стопотерапия.	Наблюдение
Март	Практика Беседа	Фитнес-танс; Игровой стрейчинг; Фитбол-гимнастика.	Наблюдение
Апрель	Практика	Фитбол-гимнастика; Стопотерапия; Игровой стрейчинг.	Наблюдение
Май	Практика Беседа	Фитнес-танс; Фитбол-гимнастика; Звероаэробика.	Наблюдение

Технологии и методики

Технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); методика стретчинга Е.В. Сулим; методика фитнес-танс Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина; метод фитбол-гимнастика Т.С. Овчиникова, А.А. Потапчук; методика профилактики плоскостопия И.С. Красиковой.

3 этап- Заключительный.

Результаты проекта:

- повышение активности и общей работоспособности.
- научились правильной посадке на мяче.
- дети стали более внимательны, у них развилась хорошая двигательная память.

Выводы:

Реализация проекта повысила активность и работоспособность детей. Детский фитнес –это хорошо продуманная физкультура. Правильное распределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат и развитие системы мышечного корсета, содействую гармоничному физическому развитию. Занятия фитнесом в детском возрасте способствуют не только физическому развитию, но и закладывают основы здоровой жизни, формируя у детей позитивное отношение к спорту и физической активности.