

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 563**

**Проект
«Фитнес в детский сад!»**

**Руководитель: Лапшина К.А.,
инструктор по физической культуре,
I кв. кат.**

2020-2021 уч. год

Вид проекта: информационно-образовательный, долгосрочный.

Участники проекта:

- Дети дошкольного возраста
- Родители воспитанников
- Воспитатели
- Инструктор по физической культуре

Сроки реализации проекта: 1 год

Актуальность проекта

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 «Фитнес в детский сад!» направлен на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой. Необходимо научить ребенка самостоятельно оздоравливаться, использовать выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, вид спорта.

Актуальность разработки данного проекта обусловлена поиском наиболее эффективных способов педагогического воздействия в физическом воспитании детей.

Цель проекта: создание условий для формирования у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой

Задачи:

1. Способствовать познавательному развитию ребенка путем знакомства с современными направлениями фитнеса.
2. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.
3. Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (*ходьба, бег, лазание, метание и т. д.*). Удовлетворять потребность детей в движении
4. Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (*силовые, скоростно-силовые, координационные и др.*).

5. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой и фитнесом, как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Возможные риски проекта

№	Возможный риск	Возможный способ преодоления
1.	Недостаточная осведомленность родителей о необходимости формировать физические качества в дошкольном возрасте	Консультативная работа.
2.	Пассивность родителей в преодолении проблем развития своего ребенка	Использование разных форм работы с родителями для привлечения их к совместной работе.

Этапы реализации проекта

Реализация проекта «Детский фитнес» проходит в три этапа:

I этап (подготовительный):

- изучение методической, научно-популярной и художественной литературы по данному направлению;
- разработку содержания учебно-воспитательного процесса на основе тематики проекта;
- организация развивающей, предметно-пространственной среды для реализации проекта;
- подбор фонотеки для проведения занятий.

II этап (основной):

- разработка учебно-тематического плана реализации проекта по работе с детьми;
- разработка плана работы с родителями;
- разработка плана работы с педагогами;
- разработка консультаций для родителей:
«Чем полезен фитнес для детского организма»;
«Организация фитнес-тренировок для детей дома».
- оформление папки-передвижки по темам:
«Детский фитнес – шаг к здоровому образу жизни».
- организованная двигательная деятельность детей по реализации проекта «Детский фитнес».

III этапе (заключительный):

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, формулировка выводов, планирование дальнейшей работы;
- Открытый показ организованной деятельности по реализации проекта для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Создание видеоматериала;
- Оформление фотоотчетов;
- Размещение материалов проекта на образовательном сайте в сети интернет.

Реализация проекта

Мероприятия		2020-2021 учебный год	
Ежегодные	Программа дополнительного образования для детей 3-7 лет	"Фитнес детям".	Реализуется с 2018 года по настоящее время. Занятия проходят два раза в неделю.
Ежегодные	Челлендж педагогами	"Табата-марафон"	Апрель. 2021г. Реализуется с 2020 года. Длительность 1 месяц.
Единоразовые	Тематические недели	"Неделя степ-аэробики в детском саду"	Ноябрь. 2020г.
		"Неделя стретчинга в детском саду"	Январь. 2021г.
		"Неделя пилатеса в детском саду"	Май. 2021г.
Единоразовые	Акции	"Йога детям"	Март. 2021г.
Единоразовые	Консультации для родителей	"Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников"	Сентябрь. 2020г.
		"Здоровые выходные"	Ноябрь. 2020г.
		"Йога с малышом"	Март. 2021г.

Предполагаемые результаты реализации проекта:

- Повышение уровня физического развития дошкольника. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.
- Снижение заболеваемости. Укрепление здоровья детей средствами фитнеса.
- Привитие интереса к здоровому образу жизни.
- Развитие двигательной активности детей.
- Сплочение детского коллектива.
- Расширение кругозора детей в области современных направлений фитнеса.