

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №7 присмотра и оздоровления  
города Тюмени

# Проект

## « Движение с увлечением »

Инструктор по физической культуре:

Чистякова Лилия Сайфулловна

Инструктор по физической культуре:

Душевская Вера Николаевна

2016г.

## Введение

*«Дерево гни, покуда оно молодо,  
дитя учи, пока оно не выросло».*  
Старая Вьетнамская пословица.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Это обусловлено многими факторами: изменения в экологической обстановке, электронно-лучевое, «металло-звуковое облучение (компьютерные игры, длительный просмотр телевизоров и т.д.), неправильный образ жизни семьи, ведение малоподвижного образа жизни.

Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. «Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья детей.

Не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Вследствие этого дети становятся пассивными, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития основных видов движения и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они неуверенны в себе, отказываются выполнять сложные задания и участвовать в играх-соревнованиях.

Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей нашего детского сада показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья детей поступающих в детский сад. Большее количество детей в детском саду имеют 2 группу здоровья, единицы – 1 группу здоровья. Рассматривая структуру хронических заболеваний, следует отметить, что на первом месте находятся заболевания органов дыхания; на втором заболевания костно-мышечной системы, на третьем - аллергические заболевания. У детей наблюдаются частые заболевания ОРВИ в период эпидемий и из-за неблагоприятных факторов окружающей среды.

Поэтому инструкторами по физической культуре МАДОУ детского сада № 7 присмотра и оздоровления города Тюмени был разработан проект «Движение с увлечением», который направлен на приобретение детьми различных двигательных умений и навыков, воспитание у детей мотивации здорового образа жизни.

**Срок реализации проекта:** 1 месяц

**Особенность проекта:** Инструкторами по физической культуре разработаны комплексы упражнений фитнес-аэробики: силовая гимнастика, фитбол гимнастика, танцевальная гимнастика (черлидинг), звероаэробика, логоаэробика.

**Направления проекта:**

О том, что детям полезно заниматься физическими упражнениями, знает практически каждый. А нужны ли детям силовые упражнения. Конечно, нужны. **Силовая гимнастика** содержит в себе упражнения, дающие нагрузку на разные группы мышц. Эффект достигается благодаря сопротивлению разных мышц. Задача, связанная с развитием силовых качеств у дошкольников это стимулирование увеличения мышц разгибателей (упражнения выпрямляющие корпус и конечности ребёнка). При развитии силы не должны применяться максимальные напряжения, поэтому мы учим детей рационально проявлять мышечное усилие. Развитие силы мышц во время выполнения упражнений достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); используем упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Интенсивность выполняемых упражнений, массу предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки повышаем постепенно. **Фитбол-гимнастика** направлена на: укрепление мышц рук и плечевого пояса; укрепление мышц брюшного пресса; укрепление мышц спины и таза; укрепление мышц ног и свода стопы; увеличение гибкости и подвижности суставов; развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; формирование осанки; развитие ловкости и координации движений; развитие подвижности и расслабление. Задача **логоаэробики** состоит в выработке у детей правильного произношения путем развития координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов, четверостиший. Она включает в себя средство физического, логопедического, музыкально-ритмического восприятия. **Звероаэробика** – это оздоровительная аэробика, с имитацией движений и повадок животных. Выполнение этих упражнений способствует развитию у детей двигательного воображения, обогащает их двигательный опыт, повышает эмоциональность занятия. Упражнения выполняются по принципу – делай как я, то есть не затрачивается время на объяснения, что

повышает моторную плотность, возможность выбрать музыку с различным темпом позволяет варьировать величину нагрузки и обеспечивает хороший тренировочный эффект. Упражнения **танцевальной гимнастики (черлидинга)** способствуют развитию многих физических и психических качеств, а именно: сила, выносливость, ловкость, координационные способности, двигательная память, внимание, мышление, умение работать в коллективе, развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста, развитие речи за счет разучивания кричалок. Как правило, черлидеры – это очень уверенные в себе люди.

#### **Участники проекта:**

Воспитанники подготовительных групп МАДОУ детского сада №7 присмотра и оздоровления города Тюмени, инструкторы по физической культуре.

**Цель проекта:** Формирование у воспитанников старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

#### **Задачи проекта:**

- Разнообразить формы работы, которые способствуют повышению работоспособности детского организма, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

- Обогащать двигательный опыт детей через высокую активность, способствующую тренировке всех функций организма.

- Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

#### **Предполагаемый результат:**

- Представление детей о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Повышение двигательной активности детей.

- Формирование ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

- Повышение уровня ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.

- Выступление на соревнованиях, праздниках, развлечениях детского сада.

## **I. Подготовительный этап**

**Цель:** Создание среды для внедрения новых технологий.

### **Мероприятия:**

1. Изучение литературы по теме «Детский фитнес».
2. Разработка комплексов упражнений по фитнес-аэробике: силовой гимнастике, фитбол - гимнастике, танцевальной гимнастике (черлидинг), звероаэробике, логоаэробике.
3. Составление плана мероприятий.
4. Сбор материалов для обеспечения занятий детским фитнесом.

## **II. Практический этап реализации проекта**

**Цель:** Организация и проведение мероприятий по плану проектной деятельности

### **Мероприятия:**

1. Презентация «Детский фитнес»



Дети подготовительных групп просмотрели и прослушали информацию о разновидностях детского фитнеса, краткую историю его создания.

2. Выступление инструкторов по физической культуре для воспитанников детского сада с концертной программой: «Движение – это здорово!»



3. Показ для детей фильмов с выступлениями воспитанников детских садов [«http://www.youtube.com/watch?v=dk-rwtdOfYo»](http://www.youtube.com/watch?v=dk-rwtdOfYo), [«http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/27/cherliding-programma»](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/27/cherliding-programma)

4. Интегрированная образовательная деятельность

«Музыка и движение»



5. Утренние гимнастики и гимнастики во время образовательной деятельности:

-Звероаэробика



-Логоаэробика



-Силовая гимнастика



-Фитбол – гимнастика







-Танцевальная гимнастика (черлидинг)



## 6. Флэшмоб «Вместе, дружно, веселей»



Инструкторы по физической культуре показывали движения из разных видов гимнастик небольшими композициями. Дети под музыку повторяли движения.

## 7. Индивидуальная работа



### III. Итоговый этап

**Цель:** Определение эффективности работы проекта в соответствии с поставленной целью и планируемыми результатами.

#### Мероприятия:

1. Физкультурно – музыкальный праздник «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми»



Дети подготовительных групп демонстрировали свои умения, приобретенные во время физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 2. Оформление стенгазеты «Танцуем, играем, двигаемся»



3. Выступление на праздниках: «День Защитника Отечества», «8 марта – чудесный праздник бабушек и мам».

### **Ожидаемые результаты:**

- Повышение двигательной активности детей.
- Проявление интереса, желания у детей заниматься физическими упражнениями.
- Привлечение воспитанников старших групп детского сада к организационной деятельности по ознакомлению с детским фитнесом.

### **Дальнейшее развитие проекта**

Привлечение родителей и педагогов для участия в мероприятиях детского сада по повышению двигательной активности детей через применение детского фитнеса.

### Список литературы:

1. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников/Н.Ф.Дик, Е.В.Жердев –Ростов н/Д: Феникс, 2005-256с
2. Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулакова В.Д., Холюкова Г.А., Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. – М.: ТЦ Сфера, 2008
3. Сулим Е.В. Детский фитнес – ООО «ТЦ Сфера» 2014
4. Научный журнал «Инструктор по физкультуре» №4/2011
5. Научный журнал «Инструктор по физкультуре» №4/2011

