



Филиал АУ ДО МО ЗГО « ЦРР»-  
детский сад «Светлячок» детский сад  
« Светлячок» (с. Падун)

# Фитнес- данс

Музыкальный руководитель: Колчина О.В



с. Падун, 2016

# Вид проекта:

**Тип проекта:** Оздоровительный

**По длительности:** Краткосрочный

**Участники проекта:**

Музыкальный руководитель, дети дошкольного возраста , воспитатели.

**Срок реализации:**

Июнь- Август 2016



# Цель:

Воспитание у детей стремления к занятиям физической культурой, не интенсивной утомительной работы, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению и красоте, формирование потребности, а в последующем привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.



# Задачи:

- улучшить физические способности детей: координация движений, сила, выносливость, скорость и др.;
- повысить устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.



# Актуальность проекта:

**Детский фитнес** – это здоровье и развитие в сочетании с радостью детей, а также возможностью родителей видеть детей в движении – здоровыми, умными и физически красивыми.



# Гипотеза:

Предполагается, что использование фитнес-технологий в системе дошкольного физкультурного образования будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями детей, их физическому развитию, укреплению здоровья.



# Проблема:

физического здоровья  
подрастающего поколения на  
сегодняшний день очень  
актуальна в связи с тем, что в  
группы риска попадают дети уже  
дошкольного возраста.



# Основные этапы проекта:

## 1 этап: Подготовительный

Организация сбора материала: информационный, методический, дидактический.

## 2 этап : Практический

Беседы с детьми, чтение художественной литературы, организация оздоровительных мероприятий, развлечений, досугов.

## 3 этап: Заключительный

Развлечение «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас», презентация проекта для педагогов детского сада.





# Ожидаемые результаты:

1. Сплочение детей, и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний, улучшение показателей физического здоровья детей.



# Реализация проекта:

## Разминка Арам зам зам



# Занятия с ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ тренажёров



# Игровой стретчинг с МЯЧОМ

Комплекс упражнений для растягивания  
определенных мышц.



# Развлечение « День Нептуна »



# Веселые старты: Олимпиада 2016



# Итоговое мероприятие:

« Делай с нами, делай, как мы,  
делай лучше нас».



Регулярные занятия фитнесом способствуют всестороннему развитию ребёнка, формируют у него полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

Физические упражнения улучшают умственную активность и психологическую устойчивость. Ребенок становится более уравновешенным, учится в течение длительного времени (в зависимости от возраста) удерживать внимание на одном объекте или действии.





# Список литературы:

1. Н. Фомина, Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме – Волгоград: учитель, 2003 .
2. Л. Волошина, Воспитание двигательной культуры дошкольников - Москва: аркти, 2005.
3. Ж. Фирилева, Е. Сайкина, Фитнес-Данс - Санкт-Петербург: детство – пресс, 2007.



**Спасибо за внимание!**



**Будьте здоровы!!!**

