

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №118 «Яблочко»
г. Набережные Челны» Республика Татарстан



Проект кружка « Фитнес - аэробика»

Цель:

апробация современной технологии «Фитнес-аэробика», как модели воспитания здорового ребенка



Задачи:

- *создавать особую здоровьесберегающую среду, обеспечивающую эмоционально-комфортные условия;*
- *содействовать развитию и совершенствованию двигательных возможностей старших дошкольников;*
- *формировать правильную осанку, работать над профилактикой плоскостопия;*
- *содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;*
- *улучшать физические способности, укреплять различные группы мышц;*
- *совершенствовать чувство ритма, музыкальность;*
- *воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям «Фитнес – аэробикой».*

Структура внедрения проекта «Фитнес - аэробика»

этапы

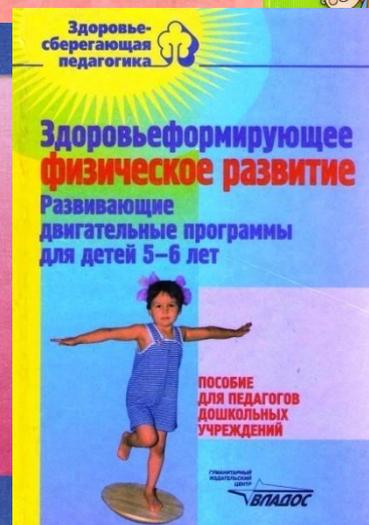
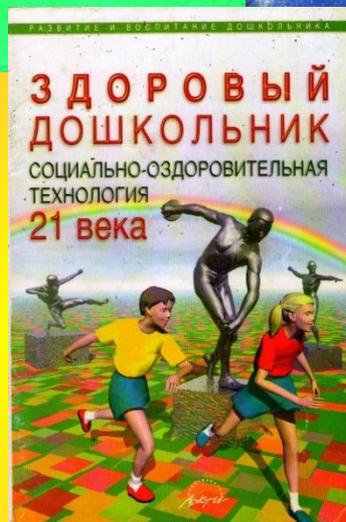
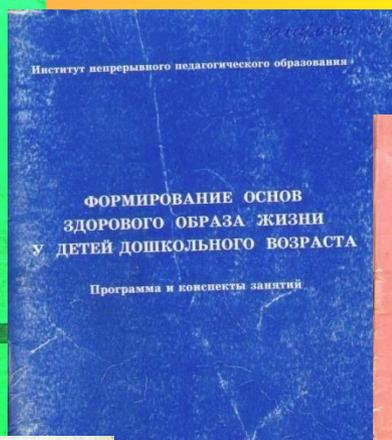
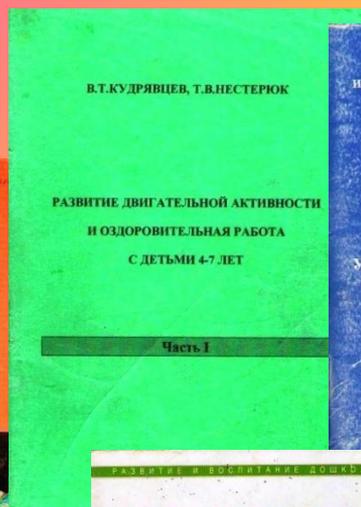
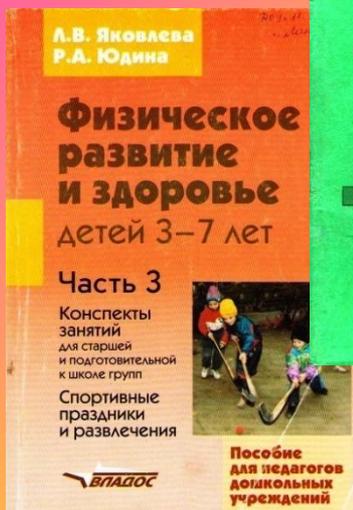
подготовительный

практический

заключительный



Методическая литература по здоровьесбережению



Деятельность кружка "Фитнес -аэробика"



«Золотые» правила фитнеса

Оборудование должно быть безопасным

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь, а лучше без обуви – босиком или в носочках
- Начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховки
- Обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя личный пример педагога
- Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на расслабление и растягивание
- Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз
- Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных исходных положений.
- На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения



Оборудование для фитнеса

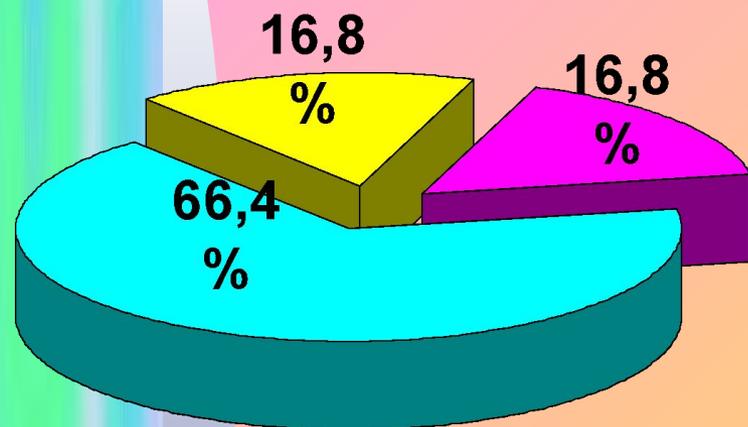
- **Степ** - это ступенька высотой не более 10 см, шириной 40 см, легкая, обтянутая дермантином



- **Фитбол** – это мяч большого диаметра. По своим свойствам многофункционален, может использоваться как предмет, снаряд или опора

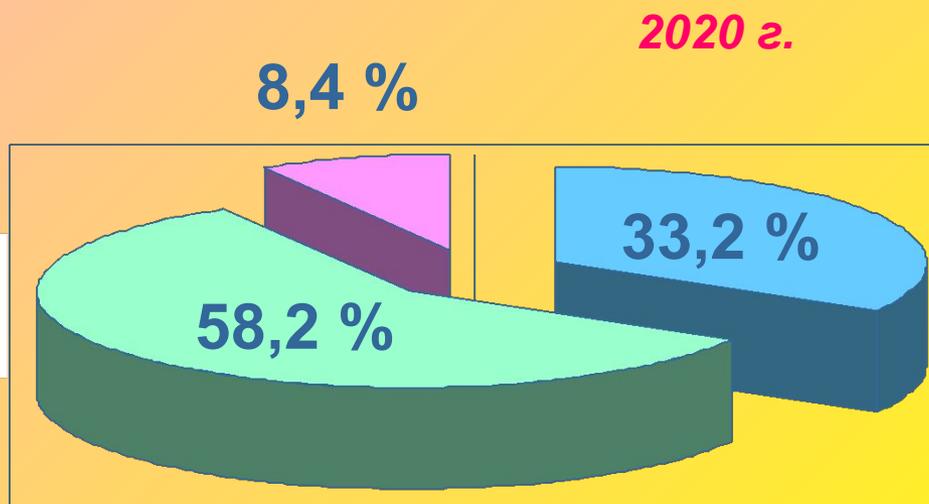


Динамика показателей физического развития



■ высокий ■ Средний ■ Низкий

2019 г.



■ высокий ■ средний ■ низкий

Эффективность для педагога:
самореализация и моральное
удовольствие;
обобщение, распространение и
внедрение
опыта работы

**Предполагаемые
результаты:**

- Эффективность для ребенка:**
- формирование у детей интереса к занятиям фитнес-аэробикой;
 - повышение эмоционального, психологического, физического благополучия детей;
 - совершенствование физических качеств ребенка, укрепление различных групп мышц;
 - положительная динамика показателей, характеризующих здоровье дошкольников

- Эффективность для родителей:**
- здоровый, жизнерадостный ребенок
 - получают возможность увидеть,
как реализуется физкультурно-оздоровительная
работа