

Проект «Tofit»

(использование нетрадиционных техник на занятиях по физической культуре)

Tofit – соответствовать, быть в хорошей форме.

Срок реализации проекта – 3 года (2023-2025 гг.).

Участники - дети 4 - 7 лет.

Формы реализации: игровая (сюжетно-ролевые, бессюжетные), с учетом физиологических и возрастных особенностей детей; возможна групповая (совместная образовательная деятельность) и индивидуальная (самостоятельная деятельность) формы организации детей.

Цель: научить малышей владеть своим телом, развивать гибкость и ловкость, силу и выносливость, совершенствовать координацию движений; способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата; формировать у детей положительные эмоциональные впечатления.

Проект направлен на создание условий для формирования социально активной личности; укрепление опорно-двигательного аппарата; содействие оздоровлению различных функций и систем организма; на развитие координации, гибкости, силовых качеств, чувство ритма; на формирование у детей 4-7 лет умений и навыков не только правильно «напрягаться» и заниматься, но и вовремя расслабляться – это действительно очень важный навык.

Проект это комплекс уникальных занятий, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств.

- **Фитбол** - гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат малыша, способствует профилактике сколиоза.
- **Йога** – йога с элементами оздоровительной гимнастики доступна детям любой категории; с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений в ОДА и простудных заболеваний. Занятия способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению его психики.
- **Ритмическая гимнастика** - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Ритмика-это умение передать свои чувства и переживания с помощью жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения, что составляет двигательную культуру человека.

Структура занятий

1-я часть. Вводная – разминочная.

В данной части занятия используются:

- традиционные общеразвивающие упражнения,
- зверобика (движения подражающие повадкам зверей),
- танцевально – ритмическая гимнастика,
- психогимнастика, пальчиковая гимнастика.
- упражнения на гибкость.

2-я часть. Основная.

В основной части занятия используются следующие направления фитнеса:

- фитбол,
- ритмическая гимнастика,
- йога.

3-я часть. Заключительная:

- ходьба по массажным коврикам,
- игровой самомассаж,
- дыхательная гимнастика,
- упражнения на расслабления основных групп мышц
- игры малой подвижности
- упражнения для снятия напряжения.

Планируемые результаты.

- 1) Увеличение количества детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом.
- 2) Повышение уровня подготовленности и развития физических качеств у детей 4-7 лет.
- 3) Стабилизация эмоционального фона.
- 4) Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- 5) Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Каждый ребенок к концу реализации проекта должен знать основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, степа, хореографии.

Дети должны знать:

- все основные понятия;
- манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- делать «шпагат», «мостик», «пирамиду», «колесо»;
- выполнять, показывать повадки животных;
- работать на степе;
- выполнять хореографические движения;
- уметь слушать музыку;
- делать упражнения правильно.

Одним из социальных эффектов реализации Проекта является улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса, выражающееся в снижении показателя количества детей с низким уровнем физического развития.

Формы подведения итогов реализации Проекта.

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются:

- мониторинг достижения детьми планируемых результатов,
- открытый показ для родителей и педагогов,
- участие в соревнованиях, фестивалях, праздниках и развлечениях, во время проведения которых дети демонстрируют первые шаги своей деятельности, учатся выступать перед зрителями,
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня,
- видеоматериалы и фотоотчеты,
- интернет-ресурсы.