**Проект «Tofit»**

**(использование нетрадиционных техник на занятиях по физической культуре)**

**Tofit** – соответствовать, быть в хорошей форме.

**Срок реализации проекта** – 3 года (2015-2018 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 скалеоза.
* **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.