Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №247»  
660112 г.Красноярск, ул.Воронова 3 «А», т.224-38-25, 224-38-31  
Email: [dou247@mailkrsk.ru](mailto:dou247@.mail.ru)

Наименование проекта:

«Детский фитнес как основа здорового образа жизни дошкольников»

Автор проекта:

Воспитатель высшей категории МБДОУ №247

Демиденко Светлана Васильевна

Срок реализации: долгосрочный

(с сентября 2025 года – май 2025)

Красноярск, 2025

**1. Описание проекта**

**Актуальность и постановка проблемы**  
В условиях современных реалий, когда дети проводят много времени в статичных позициях (например, за компьютером или телевизором, телефоном), проблемы с физическим и психологическим здоровьем становятся все более актуальными. Недостаток физической активности может привести к различным заболеваниям, а также ухудшению психоэмоционального состояния. Проект или инновационная практика "Детский фитнес" нацелен на активное сохранение и укрепление здоровья дошкольников через занятия физической культурой, что способствует развитию моторики, улучшению физической формы и психологическому благополучию детей.

**Цели и задачи проекта**

* **Цель проекта**: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через внедрение инновационной практики "Детский фитнес", включающей физическую активность и игры, направленные на улучшение физического и психологического состояния детей.
* **Задачи проекта**:
  1. Повышение физической активности дошкольников через использование элементов фитнеса.
  2. Укрепление психологического здоровья детей через игровые и спортивные занятия.
  3. Развитие у детей мотивации к здоровому образу жизни.
  4. Повышение методической компетентности педагогов и родителей в области детского фитнеса.

**Результаты проекта**:

* Улучшение физической активности и здоровья детей.
* Повышение психологической устойчивости и эмоционального благополучия детей.
* Формирование у детей привычки к регулярной физической активности.
* Повышение педагогической квалификации специалистов в области фитнеса.

**2. Деятельность в рамках проекта**

**Стратегия и методы достижения целей**  
Проект будет реализован через:

* **Физкультурные занятия** с элементами аэробики, гимнастики, танцев и фитнеса.
* **Игровые фитнес-упражнения**, направленные на развитие координации движений и укрепление мышц.
* **Занятия на свежем воздухе**, где дети будут активно двигаться и развивать выносливость.
* **Интерактивные программы** с использованием музыкальных и ритмичных игр.

**Механизм реализации проекта**  
Проект будет реализовываться через:

* Организацию регулярных фитнес-занятий в рамках расписания.
* Вовлечение родителей в процесс через открытые уроки и родительские собрания.
* Обучение педагогов через мастер-классы и тренинги.
* Оценка и мониторинг результатов с помощью тестов и опросов.

**Ресурсы и их характеристика**:

* Педагогические кадры: специалисты по физической культуре, воспитатели, музыкальные работники.
* Материально-техническая база: спортивное оборудование (мячи, скакалки, гимнастические палки), музыкальные композиции для ритмичных занятий.
* Программное обеспечение для создания занятий и мониторинга физической активности детей.

**3. План работ по проекту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Задачи** | **Сроки** | **Участники** |
| 1. Подготовительный | Разработка программы и методов занятий, обучение педагогов | 1 месяц | Педагоги, методисты |
| 2. Основной | Проведение регулярных занятий, мониторинг результатов | 6 месяцев | Педагоги, дети |
| 3. Оценочный | Оценка результатов, коррекция методик | 1 месяц | Педагоги, родители, дети |

**План работы на учебный год (сентябрь - май)**

**1. Сентябрь: Введение в физкультурную практику**

* **Задачи месяца**:

Введение детей в основные принципы физической активности.

Формирование привычки к регулярным физическим упражнениям.

Ознакомление с элементарными упражнениями для улучшения гибкости и координации.

* **Основные мероприятия**:

**Неделя здоровья**: Вводное занятие по детскому фитнесу (зарядка, подвижные игры, легкая гимнастика).

Проведение утренних зарядок.

Фитнес-игры с элементами гимнастики.

Ознакомление с элементарными принципами правильного дыхания во время физических упражнений.

Первоначальная оценка физической активности детей (анализ гибкости, силы, выносливости).

**2. Октябрь: Развитие двигательной активности**

* **Задачи месяца**:

Развитие силы и выносливости детей через подвижные игры.

Улучшение координации движений и развивающих упражнений.

* **Основные мероприятия**:

Проведение утренних зарядок с элементами аэробики и легкой гимнастики.

**Неделя "Активный ребенок"**: Соревнования по бегу, прыжкам и другим координационным упражнениям.

Игры на развитие равновесия, координации и гибкости (например, ходьба по канату, балансировка).

Внедрение упражнений на развитие моторики рук и ног (работа с мячом, скакалками).

**3. Ноябрь: Формирование гибкости и силы**

* **Задачи месяца**:

Укрепление мышц корпуса, ног и рук.

Развитие гибкости и подвижности суставов.

* **Основные мероприятия**:

Утренняя зарядка с элементами растяжки.

**Неделя гимнастики и растяжки**: Занятия с упражнениями на растяжку и гибкость (йога для детей, упражнения на развитие суставов).

Работа с гимнастическими мячами и другими спортивными снарядами.

**Фитнес-танцы**: Уроки танцев с элементами фитнеса.

**4. Декабрь: Укрепление иммунитета и подготовка к зиме**

* **Задачи месяца**:

Укрепление иммунной системы детей.

Закрепление навыков физической активности через подвижные игры на свежем воздухе.

* **Основные мероприятия**:

Проведение зимних физкультурных мероприятий (игры на улице, катание на санках, снежные эстафеты).

Утренняя зарядка с элементами дыхательных упражнений.

Фитнес-игры с подвижными элементами, направленные на укрепление иммунной системы (работа с мячами, активные игры).

Ознакомление с принципами закаливания и общими рекомендациями по укреплению здоровья зимой.

**5. Январь: Силовые тренировки и развитие выносливости**

* **Задачи месяца**:

Развитие силы и выносливости через силовые упражнения.

Стимулирование желания заниматься физкультурой на постоянной основе.

* **Основные мероприятия**:

**Неделя силовых упражнений**: Простой фитнес с использованием мяча, скакалок, гимнастических палок.

Подвижные игры с элементами преодоления препятствий.

Развитие выносливости через игровые упражнения (например, бег на короткие дистанции, эстафеты).

**6. Февраль: Ритм и координация**

* **Задачи месяца**:

Развитие координации движений через ритмичные игры и танцевальные занятия.

Улучшение психоэмоционального состояния детей через физическую активность.

* **Основные мероприятия**:

Проведение утренних зарядок с элементами ритмики.

**Неделя танцев и ритмики**: Фитнес-танцы под музыку.

Игры на развитие координации движений (ходьба по линии, бег с преодолением препятствий).

Творческие занятия с детьми по созданию танцевальных композиций.

**7. Март: Оздоровительные практики и развитие моторики**

* **Задачи месяца**:

Развитие точности и координации движений.

Введение в основы фитнеса и оздоровительных практик для детей.

* **Основные мероприятия**:

Утренняя зарядка с упражнениями на развитие моторики.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости и точности.

**Фитнес-игры** на выносливость, ловкость и скорость.

Развитие дыхательных упражнений, практики релаксации для снижения стресса и улучшения концентрации.

**8. Апрель: Формирование здоровых привычек**

* **Задачи месяца**:

Внедрение в жизнь детей здоровых привычек и регулярной физической активности.

Закрепление приобретенных навыков физической активности.

* **Основные мероприятия**:

**Неделя "Здоровье и я"**: Открытые занятия для родителей с демонстрацией фитнес-программ.

Утренняя зарядка с элементами танцев и гимнастики.

Игры с элементами спорта (футбол, волейбол, баскетбол).

Закрепление навыков дыхательной гимнастики.

**9. Май: Итоговый этап**

* **Задачи месяца**:

Подведение итогов работы по проекту.

Оценка физической активности детей за учебный год.

* **Основные мероприятия**:

**Неделя итоговых соревнований**: Спортивные эстафеты и командные игры.

Проведение итогового анализа: Оценка уровня физической активности и здоровья детей (анкетирование, наблюдения).

Подведение итогов с участием родителей: презентация спортивных достижений детей.

Организация праздника "День здоровья" с вручением наград и сертификатов.

**Общие заметки по плану:**

* Все мероприятия будут проводиться с учетом возраста детей, с постепенным увеличением нагрузки.
* Важно учитывать индивидуальные особенности детей и вовлеченность родителей в процесс.
* Каждый месяц будет включать как индивидуальные, так и коллективные занятия, чтобы развивать у детей навыки командной работы и взаимодействия.

Этот план поможет создать у детей стойкую привычку к физической активности, развить их физическое и психологическое здоровье, а также подготовить их к дальнейшему школьному обучению с хорошей физической подготовкой.

**Взаимодействие субъектов**:

* Педагоги и воспитатели: проведение занятий, мониторинг результатов.
* Родители: участие в мероприятиях, поддержка активности детей в домашних условиях.
* Дети: активное участие в фитнес-играх и упражнениях.

**4. Оценка результатов реализации проекта**

Оценка эффективности будет проводиться через:

* **Мониторинг физического здоровья детей** (анализ частоты заболеваний, улучшение физической активности).
* **Опросы родителей и педагогов** для оценки изменений в поведении и восприятии детей.
* **Психологические тесты** для оценки эмоционального состояния и устойчивости детей.

**5. Распространение результатов проекта**

**Заключительные положения**:  
Проект "Детский фитнес" можно адаптировать и распространить на другие группы детских садов, создавая сеть здоровых учреждений. Результаты проекта могут быть использованы для создания обучающих материалов и методик для других педагогов.

**Перспективы развития**:

* Расширение программы фитнес-занятий на другие возрастные группы.
* Внедрение новых технологий (например, онлайн-курсов для родителей и педагогов).
* Совмещение с другими программами по оздоровлению.
* Распространение на сайте ДОУ, публикации в социальных сетях детского сада (фото и видео с мероприятий).
* Возможность распространения материала для других образовательных учреждений.

**6. Устойчивость проекта**

**Прогноз возможных негативных последствий и способы их коррекции**:

* **Недостаточная вовлеченность родителей**: будет усилена работа по информированию родителей через собрания и консультации, месседжеры.
* **Проблемы с физическим состоянием детей (например, избыточный вес или малоподвижность)**: индивидуальные консультации: с физкультурным работником, с врачами.

**7. Бюджет проекта:** не предусмотрен, т.к. задействован инвентарь из физкультурного и музыкального зала.