«Центр развития ребенка – Детский сад №24 «Сардаана»

Городского округа «город Якутск»

Республика Саха (Якутия)

ПРОЕКТ

«Мое увлечение-фитнес-аэробика»

Проект рассчитан для детей дошкольного возраста 6-7 лет

Автор проекта:

Новгородова Айылана Николаевна

Якутск, 2021

Паспорт педагогического проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | Детский фитнес |
| Адресация проекта | Проект предназначен для совместной деятельности педагогов с детьми старшего дошкольного возраста и их родителей. |
| Участники проекта | Дети старшего дошкольного возраста, родители, педагоги |
| Цель проекта | Создание и обеспечение условий для познавательно-исследовательских способностей детей в процессе разработки и проведения совместного проекта «Мое увлечение-фитнес-аэробика» |
| Задачи проекта | Задачи для детей:  -Формирование умений задавать вопросы поискового характера  -Развивать творческие способности детей, любознательность  -Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. |
| Задачи для родителей:  -Способствовать развитию родительской педагогической компетентности, чувства радости и удовлетворения от общения со своими детьми |
| Задачи для педагогов:  -Способствовать созданию эмоционально-комфортной среды для самостоятельного проявления творческой активности |
| Сроки реализации | 10 дней |
| Продукт проекта | комплексы фитнес-аэробики |
| Особенности проекта | Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей является сегодня приоритетной задачей государства. Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему дошкольного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре дошкольников. И на наш взгляд проектная деятельность дошкольников может стать одним из основных форм работы детьми. |
| Итоги проекта | Спортивный уголок оформлен, составлены комплексы по фитнес-аэробике, проведено совместное развлечение «Фитнес-в моде» |

**Подготовительный этап:**

Предложить детям ответить на вопрос: «Какую пользу приносит здоровью спорт?»

Проведение беседы «История появления фитнес-аэробики».

Разработка картотек: комплексы, подвижные игры, дидактические игры.

Виртуальная экскурсия по фитнес залу.

**Основной этап:**

-Оформление эскиза спортивного снаряда фитнес-аэробики и совместно изготавливают их для уголка.

-Составление рассказа на тему «Какие виды фитнес-аэробики существует?»

-Участие в викторине «У кого хорошая память»

-Составляют комплексы фитнес-аэробики

-Вместе с мамами выполняют комплексы фитнес-аэробики

-Придумывание дидактических игр по теме проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность детей | Деятельность родителей | Деятельность педагогов |
| 1.Участие в беседе «История появления фитнес-аэробики»  2. Оформление эскиза спортивного снаряда фитнес-аэробики и совместно изготавливают их для уголка.  3. Составление рассказа на тему  «Какие виды фитнес-аэробики существуют?» и защита рассказов  4.Участие в викторине «У кого хорошая память»  5. Составляют комплексы фитнес-аэробики  6. Придумывание дидактических игр по теме проекта  7. Совместное развлечение с мамами «Экскурсия в фитнес клуб» | 1.Вместе с детьми оформляют спортивного снаряд фитнес-аэробики и совместно изготавливают их для уголка.  2. Совместно с детьми находят информацию о видах фитнес-аэробики и составляют рассказ.  3. Совместно с детьми придумывают комплекс фитнес-аэробики  4. Совместно придумывают дидактические игры по теме проекта.  5. Совместное развлечение с мамами «Экскурсия в фитнес клуб» | 1.Проведение беседы «История появления фитнес-аэробики»  2. Дает задание на оформление эскиза спортивного снаряда фитнес-аэробики и изготовление их для уголка.  4. Дает задание на составление рассказа «Какие виды фитнес-аэробики существуют»  5.Проведение викторины «У кого хорошая память»  6. Выполнение фитнес-аэробики по готовым комплексам  7.Совместное составление комплексов  8.Проведение дидактических игр по теме проекта  9. Задание на придумывание дидактических игр по теме проекта  10. Совместное развлечение с мамами «Экскурсия в фитнес клуб» |

**Заключительный этап:** Совместное развлечение с мамами «Фитнес-аэробика-красивый вид спорта»

Обсуждение итогов развлечения «Фитнес аэробика-красивый вид спорта».

Показ готовых программ по фитнес-аэробике.

Утренняя гимнастика

1. Построение. Равнение. Повороты. Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, скрестным шагом. Галоп прямой, боковой, бег спиной вперед. Упражнения на восстановление дыхания. Построение в звенья.

2. **Комплекс № 1**

Основные движения ногами

Обычная ходьба – марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

на месте;

с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл). Из и.п. – о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**Комплекс №2**

V-шаг (V-Step – ви-степ). Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты.

1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.;

4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

с поворотом направо, налево, кругом;

с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**Комплекс №3**

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Сross-Step – кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1 – правая нога ставится скрестно левой ноге;

2 – шаг назад левой ногой;

3 – шаг вправо правой ногой;

4 – шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1 – шаг левой вперед;

2 – правая ставится скрестно левой впереди;

3 – шаг левой назад;

4 – шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

Бодрящая гимнастика

1. И. П. лежа на спин. Руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в ИП.

2. И. П. лежа на спине. Руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в ИП, наклон колен вправо, в ИП.

3. И. П. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, выдох через нос.

4. И. П. то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И. П. потягивания, достали до потолка, вернулись в И. П.