



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска Ленинский район
«Детский сад № 298 комбинированного вида»
630073, г. Новосибирск, ул. Блюхера, 75; м/р Горский, 11а,
☎ (383) 351-44-43; 346 20 12; ☎/ факс: (383) 301 41 40;
E – mail: ds_298_nsk@nios.ru

**Городской конкурс проектов «Инновации в образовании»
номинация «Социализация и развитие личности дошкольника»**

ПРОЕКТ

**Совершенствование физического развития и увеличение
двигательной активности детей дошкольного возраста**



Марковская Олеся Сергеевна ,
инструктор по физической
культуре ,
Викарчук Ирина Борисовна,
старший воспитатель
МАДОУ д/с № 298
мкр-н Горский, 11^а

г. Новосибирск 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная справка об образовательном учреждении
2. Краткая аннотация проекта
3. Актуальность
4. Цель и задачи проекта
5. Модель организации фитнеса в ДОУ
6. Основные принципы детского фитнеса
7. Методы и приемы детского фитнеса
8. Ожидаемые результаты
9. Практическая значимость проекта
10. Этапы реализации проекта
11. Бюджет
12. Результаты проекта
13. Приложение

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 298 комбинированного вида» расположенное на территории Ленинского района, в микрорайоне Горский. МАДОУ представлен двумя корпусами. Корпус № 1 по ул. Блюхера, 75 открыт в 1963 году, в ноябре 2008 года открыт корпус №2 детского сада по адресу: мкр-н Горский, 11а.

Детский сад, расположенный в центре жилого массива, имеет свое название «Бусинка», логотип, девиз, гимн.

Учреждение расположено в окружении других общеобразовательных учреждений: средней школы № 210. МКДОУ д/с № 293, МКДОУ д/с № 315, МКДОУ д/с № 348.

МАДОУ д/с № 298 расположен в двух зданиях двухэтажного типа. Общая площадь всех помещений (зданий двух корпусов) – 4099,30 м², территория земельного участка детского сада составляет 10931 м². Количество групповых помещений 14, 2 логопедических кабинета, 2 методических кабинета, 1 кабинет психолога, 2 медицинских кабинета, 2 процедурных кабинета, 1 кабинет для дополнительного образования, 1 кабинет, соединяющий в себе музей истории детского сада и кабинет дополнительного образования. В детском саду 1 спортивный зал площадью 73,82 м² и, 1 музыкальный зал 77,43 м², 1 зал, соединяющий в себе музыкально – спортивную направленность, 1 кабинет музей мастерская «Бусинка», 1 научная лаборатория «Почемучка».

Площадь территории детского сада огорожена и хорошо озеленена различными породами деревьев, кустарников и многолетних цветов. На территории расположены 14 прогулочных участков, 2 спортивные площадки и 1 летняя эстрадная площадка. Участки и спортивные площадки оснащены стационарным игровым и спортивным оборудованием.

Материально-техническая база МАДОУ соответствует требованиям к материально-техническому обеспечению реализации ООП ДО и постоянно

пополняется. Оборудование групповых, кабинетов, музыкального и спортивного залов соответствует санитарно-гигиеническим требованиям для обеспечения работоспособности, правильного физического и умственного развития воспитанников. В детском саду разработан паспорт безопасности (антитеррористической защищенности), установлена «тревожная сигнализация», автоматическая установка пожарной сигнализации. В ДОО установлена система видеонаблюдения, имеется 4 камеры внутреннего наблюдения, 4 камеры внешнего наблюдения.

МАДОУ имеет лицензию на образовательную деятельность от 16 марта 2016 года, бессрочно. Предельная численность контингента согласно лицензии и по проекту 305 человек.

Основной контингент воспитанников ДОО составляют дети, проживающие в данном микрорайоне. В 2016 – 2017 учебном году численность детей составляет 429 человек. В ДОО функционирует 16 групп:

- 2 группы раннего возраста;
 - 1 группа младшего возраста;
 - 2 группы среднего возраста;
 - 5 групп старшего возраста, в том числе компенсирующей направленности
- 2 -группы;
- 4 подготовительных группы, в том числе компенсирующей направленности – 1 группа;
 - 1 группа кратковременного пребывания «Развивайка» 3-5 лет (8 детей);
 - 1 группа кратковременного пребывания «Играя, обучаюсь» 5-7 лет (7 детей)

МАДОУ д/с обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития детей дошкольного возраста-физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно- эстетическое на основе ООП ДОУ.

Организация воспитательно-образовательной деятельности с детьми строится с учетом примерных образовательных программ дошкольного образования:

Для групп общеразвивающей направленности:

-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.В. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, соответствует ФГОС;

для групп детей с нарушением речи:

-«Программа дошкольных образовательных учреждений для детей с нарушением речи» под редакцией Г.В. Чиркина.(2009г.)

Дополнительно используются парциальные программы и методические авторские разработки педагогов МАДОУ.

Д/С № 298

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

В современном мире очень важно найти путь улучшения здоровья детей, поскольку от здоровья детей зависит здоровье нации в целом.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим, поэтому перед ДОУ остро стоит вопрос о способах совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и технологии. И наш детский сад находится в поиске новых направлений, подходов к формированию здоровьесбережения детей. Одним из таких направлений стала реализация проекта «Счастливый фитнес» направленный на организацию нетрадиционных занятий по детскому фитнесу. В которые входят: степ аэробика, детская йога, фитбол гимнастика и круговые тренировки с использованием тренажеров.

Проект является одним из этапов реализации программы оздоровления дошкольников ДОУ «Мы здоровы» решающей приоритетные задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

Ведущей идеей проекта «Счастливый фитнес» стало повышение физической активности ребенка, которая является фундаментом формирования здорового и активного образа жизни.

Суть проекта заключается в системном упорядочении двигательной активности ребенка и существенном расширении ее объема, не нарушая, при этом, общей структуры режимных моментов в работе дошкольного образовательного учреждения.

Проект воплощает новый вариативный подход к физическому развитию дошкольников. Данный проект рассчитан на воспитанников средних, старших и подготовительных групп.

Время реализации проекта 3 года.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Состояние здоровья подрастающего поколения в России в последние годы представляет серьезную проблему, от решения которой зависит дальнейшее экономическое и социальное развитие общества. Поэтому сохранение и поддержание здоровья ребенка является приоритетным направлением государственной политики.

В Законе «Об образовании в РФ» 273 – ФЗ в статье 44. сказано, что, родители (законные представители) несовершеннолетних обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Несмотря на то, что государство беспокоится о детском здоровье, около 35% детей в России рождаются с различными осложнениями или заболевают в первый год жизни. Такую неутешительную статистику о состоянии здоровья детского населения в России привел ведущий эксперт в области детского здоровья, заведующий научно-организационным отделом ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Минздрава РФ, д. м. н Александр Ильин.

Данные НИИ гигиены детей и подростков показывают динамику состояния здоровья детей-россиян за 10 последних лет. К практически здоровым (т.е. к 1-ой медицинской группе) относят около 10% детей школьного возраста и 12-14% - дошкольного. Рост числа детей и подростков со II-ой медицинской группой здоровья в это время увеличился в среднем с 20 до 35%. Заметно увеличилась динамика наполняемости III-ей медицинской группы детьми, имеющими отдельные патологии в состоянии здоровья, начиная уже с дошкольной ступени образования. Во всех возрастных группах с 3-х до 14-ти лет более чем в 1,5 раза произошел рост числа функциональных нарушений организма, связанных с деятельностью ЦНС; ОДА, прежде всего, осанки; мочевыделительной; дыхательной; ССС; лор-органах, органах зрения. Показатели слабого физического здоровья отмечены у более чем 82% детей дошкольного и школьного возраста.

Основными причинами спада здоровья детей является:

- накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки;
- искусственная пища и злоупотребление ею;
- детские стрессы – которые возникают при отсутствии положительных эмоций и неблагоприятной психологической обстановки в семье;
- увеличения времени пребывания возле телевизора и компьютера дома;
- недостаток физической активности детей в ДОУ и дома.

Все это говорит о проблеме сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в условиях информационно перенасыщенного образовательного процесса.

Дошкольное детство является важным периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в это время идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Поэтому очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность заниматься физической культурой и спортом. Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. Ведь сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

В Законе «Об образовании в РФ» говорится о том, что органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей.

Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Очень важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность заниматься физической культурой и спортом. Поэтому проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива нашего образовательного учреждения и родителей на длительный срок.

Проведённый мониторинг детей, педагогов и родителей ДООУ показал, что проблема здоровьесбережения, в нашем детском саду стоит достаточно остро.

Анализ посещаемости детей ДООУ за 2014 – 2015 год показал, что средняя посещаемость составляет 67 %. В ДООУ достаточно высок уровень заболеваемости детей. По данным мониторинга медицинского блока дети в детском саду распределены на группы здоровья. 71 % детей – это дети 2 группы здоровья, только 18% детей состоят в 1 группе здоровья. В детском саду есть дети 3 группы здоровья – 9% детей. (Приложение №1)

Проведенный опрос и анкетирование родителей показал, что большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. Родители не осознают важность создания условий для физической активности ребенка дошкольного возраста и понимания ими важности движения.

Более 60 % детей не делают дома утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, не посещают в выходные дни спортивные учреждения. Более 55 % не соблюдают режим дня, режим двигательной активности.

Данное отношение родителей напрямую влияет на здоровье детей. У детей отсутствуют систематические знания о мерах по сохранению и

укреплению здоровья. У детей недостаточно сформирована физическая активность и понимание ими важности движения.

Знания родителей дошкольников не согласуются с их действиями и в этой связи не реализуются в повседневной жизнедеятельности более чем у 65 % опрошенных.

Результаты проведенного мониторинга подтвердили, необходимость обращения пристального внимания на данную проблему в нашем ДОУ.

В связи с этим, нашей целью стало:

создание условий для физической активности ребенка и осознания им важности движения.

Для этого важно понять, как повлиять на двигательную активность детей.

Принцип “здоровый ребенок – активный ребенок” явился главным мотивом создания проекта «Счастливый фитнес».

Фитнес - это от (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Детский фитнес — это сочетание различных общеукрепляющих упражнений, включающие в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги и даже восточных единоборств. Обучение происходит в форме игры. Это позволяет детям полностью расслабиться и получить удовольствие от процесса.

«Детский фитнес» направлен на оздоровление организма детей, повышение его функциональных возможностей. Фитнес способствует увеличению интереса к занятиям физическими упражнениями.

Фитнес для детей способствует развитию таких двигательных способностей как ловкость, скорость, гибкость, координация, общая и силовая выносливость, умение сосредоточиться, воспитывает у детей уверенность в себе. Детский фитнес и его технологии сегодня довольно широко применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях.

С 2003 года по направлению «Детский фитнес» проводятся семинары, что позволяет говорить о возрастании интереса к данному направлению, что предопределяет его дальнейшее развитие.

Для осуществления проекта «Счастливый фитнес» в ДОУ специально оборудован спортивный зал степ платформами, фитболами, тренажерами, ковриками для йоги.

Проект «Счастливый фитнес» состоит из 4 блоков: все блоки взаимосвязаны между собой, имеют свое направление и планирование.

1 блок. Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной степ-платформы под танцевальную музыку.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Степ аэробика способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной, сердечно-сосудистой систем, улучшает гибкость, развивает основные физические качества (силовую выносливость, скоростно - силовые способности, координацию, ловкость), способствует развитию музыкальной и двигательной памяти детей.

2 блок. Фитбол гимнастика - упражнения на больших разноцветных мячах, которые влияют на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Кроме всего занятия с фитболами вызывает положительные эмоции у детей.

3 блок. Детская йога развивает координацию, гибкость, укрепляет внутренние органы и улучшает общее состояние детей любого возраста, способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия.

Проводится на резиновых ковриках, под специально подобранные мелодии с медленным ритмом в игровой форме.

4 блок. Круговая тренировка с использованием детских спортивных тренажеров. Данный вид занятия способствует развитию общей выносливости организма ребёнка, способствует развитию мышц верхних и нижних конечностей и плечевого пояса, развивает чувство устойчивости и целеустремлённости при выполнении сложных двигательных действий.

Запланированы круглые столы и семинары практикумы для родителей и педагогов, составлена большая картотека по всем направлениям «Счастливого фитнеса»

Цель проекта:

Создание условий для формирования у дошкольников потребности в физической активности, самосовершенствовании и понимание значимости здорового образа жизни всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- 1.Создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт всех участников образовательных отношений.
2. Улучшение развивающей предметно-пространственной среды как одно из условий способствующих заинтересованности, активности и осознанности в процессе двигательной активности.
- 3.Развитие физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями в рамках образовательной деятельности.
- 4.Повышение уровня компетентности всех участников образовательных отношений (дети, педагоги, родители) в вопросах сохранения здоровья.

Участники проекта:

- дети;
- родители;
- педагоги ДОУ.

Срок реализации проекта:

- 3 года (2013-2016 год).

Модель организации фитнеса в МАДОУ д/с № 298

