

**Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 40»
муниципального образования города Братска**

665717, Иркутская область, г. Братск, ул. Подбельского 10 «б» Телефон, факс (3953) 41-00-65



Проект: «Кроссфит в детском саду»

**Подготовил:
Иванова Т.В.
Инструктор по ФИЗО**

Братск 2018г.

Название проекта: «Кроссфит в детском саду»

Тип проекта: практико-ориентированный, групповой, долгосрочный рассчитан на 2 года.

Срок реализации: август 2018 – май 2020г.

Участники проекта: дети старшей кадетской группы МБДОУ "ДСОВ № 40", инструктор по физической культуре МБДОУ "ДСОВ № 40", родители, воспитатели группы.

Цель проекта:

Создать условия для развития физических качеств, а именно увеличения силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации, концентрации и выработке командного духа у старших дошкольников.

Задачи:

1. Научить: технически правильно выполнять упражнения, соблюдать технику безопасности на тренировках.
2. Развивать нравственно – волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении результатов, уверенность в своих возможностях.
3. Формировать модель поведения адекватную полу, через темп выполнения упражнений, количество повторений и контроля веса спортивного инвентаря.
4. Совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Детская цель: через разнообразные игровые упражнения помочь себе стать сильным, выносливым, ловким и быстрым.

Ожидаемые результаты

1. увеличивается объём двигательной активности;
2. появляется уверенность, умение ориентироваться в пространстве и точность движений;
3. улучшается техника выполнения упражнений;
4. повышаются физические качества: сила, общая выносливость, ловкость и т.п.;
5. укрепляется суставно – связочный аппарат;
6. приобретаются необходимые умения и навыки для занятий в любой спортивной секции.

Дошкольный возраст - важнейший период, когда формируется личность, движения, осанка, приобретаются физические качества и закладываются прочные основы физического здоровья человека. Физическое воспитание детей – ведущая задача ДОО, являющаяся фундаментом общего развития человека.

В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) выдвинут один из основных принципов дошкольного образования – принцип индивидуализации, который ориентирует на создание индивидуальной образовательной траектории для каждого ребёнка дошкольного возраста. Поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО заключается в том, чтобы для каждого ребенка была выбрана подходящая форма двигательной активности. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы повысить физическую подготовленность дошкольников.

На основе собственных наблюдений могу отметить заметное снижение двигательной активности детей, их физического развития. Дети и родители ведут в основном малоподвижный образ жизни. В институтах общественного и семейного воспитания недостаточно сформировано ценностное отношение к своему здоровью и здоровью детей. Мотивация на здоровый образ жизни у детей и взрослых практически отсутствует.

Статистические исследования показывают, что в настоящее время наблюдается маскулинизация девочек и феминизация мальчиков. А это отрицательно сказывается на социализации, сохранении и укреплении здоровья дошкольников и их физической подготовке. С давних пор заведено, что женщина должна в полной мере владеть нравственной силой, а мужчина – физической. Именно поэтому каждый мальчик должен работать над своим телом, и помочь ему в этом смогут функциональные упражнения.

Особую озабоченность вызывает их физическое развитие в частности выносливость и силовые качества. Не у всех родителей есть возможность водить ребёнка в спортивные секции, на то есть ряд причин (дорого, нет времени и прочее). *Командный дух?* Учитывая возрастные особенности детей данного возраста, их интересы, проведя анализ программ, методической литературы по физическому воспитанию, изучив ресурсы интернета, решила предложить свой путь решения этой проблемы через проект «Кроссфит в детском саду».

Что же такое кроссфит? Это функциональная тренировка, включающая в себя программу упражнений на силу и выносливость, состоящую в основном из аэробных упражнений. Основоположником кроссфита стал американский

гимнаст Грег Гласман. Он определил общее положение данной методике. Программа кроссфит для детей рассчитана на склонность ребенка к постоянному разнообразию в движениях, поэтому тренировки состоят из разных, постоянно меняющихся упражнений и имеют элемент игры. Кроссфитом могут заниматься как дети, начиная с 4 х лет, так и люди разного пола и возраста. Главная функциональная особенность тренировок заключается в том, что дети должны бегать, прыгать, тянуть, толкать, бросать, лазить. При этом их движения должны быть максимально правильными с точки зрения техники. Каждый ребенок находится под пристальным вниманием инструктора. Основной акцент делается на правильную технику движений, а не на нагрузки.

Особенность данного проекта в том, что он является возможностью для поиска новых, эффективных форм организации и обеспечения высокого качества тренировочного процесса, укрепления физического здоровья детей и непосредственного включения родителей в совместную образовательную деятельность.

Абсолютная доступность кроссфита:

Для занятий кроссфитом не нужно дорогостоящее оборудование. Заниматься можно с минимальным набором спортивного инвентаря, вне зала (на улице, дома, на природе).

Гибкость:

Программу тренировок кроссфит можно подгонять под любой уровень развития ребёнка.

Многофункциональность:

Этот вид фитнеса развивает не только силу и выносливость, все приобретённые навыки и умения могут пригодиться детям в обычной жизни.

Разнообразие:

Сочетание упражнений из различных видов спорта даёт возможность их менять и варьировать, делать тренировки не скучными.

Технология кроссфит может применяться педагогами независимо от того в какой образовательной программе они работают и используется для реализации задач образовательной области «физическое развитие».

Кроссфитом с дошкольниками можно заниматься в различных вариантах:

- включать фрагменты в занятия физической культурой (в разминку, в основные виды движений) (10мин)
- на утренней гимнастике (3мин)
- на прогулке

Этапы реализации проекта

1 этап: Подготовительный.

Целью подготовительного этапа является мотивация детской деятельности, постановка детской цели, совместное обсуждение с детьми деятельности по решению поставленной цели.

Мотивирующим началом послужил просмотр видеоролика «Такой нескудный кроссфит». Просмотр ролика вызвал живой интерес у детей, бурное обсуждение: «Я тоже так смогу», «Надо попробовать», « Это сложно, может не получится», «А вот так мы делали», «Чтобы так делать, надо много тренироваться». Было предложено детям пройти в физкультурный зал и попробовать выполнить некоторые движения. После импровизированной тренировки выяснили, что для выполнения таких движений нужно много силы, выносливости, быстро бегать, ловко прыгать и запрыгивать. А для этого нужно много тренироваться. Где можно тренироваться? Мы можем тренироваться в детском саду. Придумали и выучили девиз тренировок: «Чтобы сильным быть и ловким ходим мы на тренировки. Кто сомневался – тот дома остался».

Таким образом, детская цель была определена: через разнообразные игровые упражнения помочь себе стать сильным, выносливым, ловким и быстрым.

Чтобы определить степень знаний детей, использовалась «модель трех вопросов»:

Что мы знаем?	Что мы хотим знать?	Как мы узнаем?
Тренироваться можно не только в спортзале, но и на улице и дома. Тренироваться можно по одному, в паре и в команде.	Как можно развить силу? Как научиться отжиматься и подтягиваться? Как стать выносливым? Какая еда правильная?	Спросить у родителей, воспитателей взять у них интервью. Фотоматериалы.
Можно тренироваться без специального оборудования. Задания интересные, но сложные.	Как научиться быстро и точно выполнять движения? Нужны ли девочкам такие упражнения?	Посмотреть в ИНТЕРНЕТЕ.
Тренироваться можно и мальчикам и девочкам.	Есть ли определённые правила? С кем тренироваться?	

2 этап Основной.

Примерный план реализации проекта.

№	Способ реализации	Цель	Сроки
1.	Анкетирование родителей	Выявить знания родителей о физическом развитии детей.	Сентябрь 2018
2.	Просмотр презентации - альбома «Базовые упражнения кроссфита» выполнение упражнений. (приложение № 1)	Создание мотивации и обеспечение делового заинтересованного настроения. Ознакомление детей с упражнениями и техникой их выполнения	Сентябрь 2018
3.	Оздоровительный бег на улице, в физкультурном зале, тренировки на спортивной площадке. (Приложение № 5)	Развитие выносливости, оздоровление и укрепление организма посредством тренировок на улице.	сентябрь 2018 – май 2020
4.	Беседа «Чтоб здоровым оставаться буду правильно питаться»	Подвести детей к выводу: что правильное питание также необходимо, как и занятия, физической культурой.	Сентябрь 2018
5.	Создание дневников «Спортивный дневник» (Приложение № 3)	Выявить заинтересованность детей в тренировках, самостоятельное ведение дневников, отслеживание своих результатов.	в течении реализации проекта
6.	Тренировки (Приложение № 4)	Развитие физических, нравственно - волевых качеств. Обучение детей технике выполнения базовых упражнений кроссфита.	1 раз в неделю

7.	Физкультурные занятия: включение кроссфита в разминку и основную часть занятия. (Приложение № 4)	Формирование двигательных умений и дальнейшего совершенствования вплоть до перехода в навык, техника выполнения. Самоконтроль при выполнении движений.	В соответствии с расписанием физкультурного занятия
8.	Использование схем на занятиях, утренней гимнастике, на прогулке, в группе (Приложение № 4)	Создание условий для разнообразной двигательной деятельности детей. Проявление лидерских качеств, самостоятельности.	В соответствии с режимом группы
9.	Совместная тренировка с родителями (Приложение № 4)	Создание условий для проявления индивидуальности и самостоятельности детей, непосредственного включения родителей в совместную образовательную деятельность.	январь
10.	Выпуск коллажа «Моя тренировка»	Информирование родителей о проводимой деятельности, создание условий для творческой деятельности детей.	февраль
11.	Индивидуальные соревнования детей по кроссфиту	Сформировать стремление к победе, выявить наиболее способных и подготовленных детей. Скорректировать план тренировок. Демонстрация своих навыков.	декабрь март

12.	Совместная творческая деятельность детей и родителей по изготовлению нетрадиционного спортивного инвентаря для развития силы, ловкости, дыхательной системы.	Создание условий для совместной творческой деятельности. Пополнение выносного материала и физкультурного уголка в группе.	март
13.	Участие в городских соревнованиях «Дошкольная спортландия»; «Илимпейские надежды»	Формировать ответственность каждого за всех в целом и всех за каждого в отдельности, понимание личной ответственности за общий результат.	сентябрь, ноябрь, февраль
14.	Консультация для родителей «Растим чемпионов» (приложение № 2)	Расширять представления о видах спортивных секций для детей, какую пользу и вред несут, предложить рекомендации как подготовить ребёнка к тренировкам.	апрель

3 этап Заключительный.

- Проведение семейной спартакиады

Цель: создание условий для повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста, совместной деятельности детей и родителей.

- Работа с дневником

Цель: отследить развитие ребёнка по ведению дневника.

Оценка эффективности реализации проекта (критерии эффективности):

- Критерий оценки индивидуального развития детей связанного с оценкой эффективности педагогических действий. (Приложение № 6)

- Критерии изучения мотивов двигательной активности

-Критерии на определение эмоционального отношения ребёнка к тренировкам.

