

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81
620072 г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 6 А. Конт. тел.: 8 (343) 223-63-03, 223-37-77
e-mail: mdou81@bk.ru, официальный сайт: <http://81.tvoysadik.ru>

**Конкурс профессионального мастерства
«Инновации в образовании: от идеи до победы», 2020**



**Проект по адаптации фитнес технологии «Пилатес» в условиях дошкольной
образовательной организации
«Путь к совершенству»**

Автор проекта:
Гарусова Светлана Вячеславовна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад № 81

Екатеринбург 2020 г

ПАСПОРТ ПРОЕКТА «Путь к совершенству»

Основная идея проекта										
<p>«Жизнь требует движения. Ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». <i>Аристотель</i></p> <p>– Нет, Милославский был лучше и величественнее. Ведь он был барон Фриденбург... и осанка... <i>Гиляровский В. А., Люди театра, 1935</i></p>										
Проблема										
Слабый мышечный корсет у детей дошкольного возраста										
Актуальность										
<p>Ребенок дошкольного возраста третьего тысячелетия испытывает не меньшую потребность в движении, чем его сверстники других поколений. Однако техногенная среда, с огромной скоростью завоевавшая жизненное пространство человечества ограничивает двигательную активность детей. Время, проведенное дошкольником у телевизора, компьютера, сегодня составляет более половины его жизни и приводит к проблемам с избыточным весом. Кроме того, сложилась традиция раннего интеллектуального развития дошкольников в ущерб всем остальным видам деятельности. Как следствие у ребенка появляются отклонения в опорно-двигательном аппарате - нарушение осанки. При нарушении осанки снижаются амортизационные возможности позвоночника, страдают многие органы и системы растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.</p> <p>По данным кандидата биологических наук, ведущего сотрудника НИИ общей патологии и патофизиологии Маргариты Кожевниковой статистика по «кривой спине» у российских детей ужасает: рост заболевания относительно 1995г. возрос в 5 раз. По данным Росстата почти у каждого 10 подростка сколиоз. Это говорит о том, что пора спасать наших детей от «массового искривления»</p>										
<p style="text-align: center;">Статистика "Кривой спины" в %</p> <table border="1"><thead><tr><th>Категория</th><th>Процент</th></tr></thead><tbody><tr><td>Здоровые</td><td>5</td></tr><tr><td>Нарушение осанки</td><td>64</td></tr><tr><td>Сколиозы</td><td>16</td></tr><tr><td>Предскалеозы</td><td>15</td></tr></tbody></table>	Категория	Процент	Здоровые	5	Нарушение осанки	64	Сколиозы	16	Предскалеозы	15
Категория	Процент									
Здоровые	5									
Нарушение осанки	64									
Сколиозы	16									
Предскалеозы	15									

Возможные пути решения проблемы	
<p>Нарушение осанки у детей носит обратимый характер, поэтому целесообразно включать в занятия физической культурой упражнения, направленные на создание крепкого мышечного корсета, путем адаптации системы «Пилатес» для детей дошкольного возраста. Система физических упражнений «Пилатес» обладает следующими преимуществами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • регулярные занятия являются отличной профилактикой травм опорно-двигательного аппарата; • за счет развития «мышечного корсета» улучшается осанка; • повышается гибкость; • улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Через глубокое дыхание увеличивается объем легких и улучшается кровообращение. <p>Хорошо подходит для всех возрастов и для людей с разной физической подготовкой.</p>	
Новизна	
<p>Отсутствие адаптированной системы использования физических упражнений «Пилатес» в дошкольных образовательных организациях.</p> <p>Адаптированная система упражнений будет применяться на занятиях физической культурой в детском саду без дополнительной платы со стороны родителей.</p>	
Целевая аудитория проекта	
Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет.	
Цель проекта	
Укрепление мышечного корсета дошкольников посредством адаптации фитнес технологии «Пилатес»	
Продукт проекта	
Рабочая программа инструктора по физической культуре и картотека адаптированных физических упражнений по системе «Пилатес».	
Ожидаемые результаты и показатели	
Результаты проекта	Показатели
Рабочая программа по физической культуре	Программа (описание содержания, инструментов и предполагаемых результатов)
	Картотека адаптированных физических упражнений по системе «Пилатес» <i>Приложение 1</i>

		Мониторинг <i>Приложение 2</i>
Результаты программы		Показатели
Мероприятия для детей, родителей и педагогов по вопросам целесообразности применения адаптированной системы «Пилатес» в условиях ДОО		Презентации
		Мастер класс
		Открытые занятия
Ресурсы проекта		
Команда проекта		Куратор, инструктор по физической культуре воспитатели старших и подготовительных групп, медицинский работник ДОО
Собственные ресурсы (ресурсы ДОО)		- опыт разработки рабочей программы с использованием фитнес технологий; - опыт проведения аналогичных занятий с детьми дошкольного возраста с использованием адаптированных фитнес технологий: степ аэробика и детский стрейчинг; - спортивный зал с мягким покрытием «Татами. Ласточкин хвост»; - наличие литературы по «Пилатесу», детской физиологии и теории и методике физического воспитания дошкольников.
Средства партнеров		Приглашенный фитнес тренер по пилатесу
Сроки и этапы проекта		
I этап. Подготовительный	20.03.2020 – 31.08. 2020 гг.	Описание проекта, сбор аналитической информации по проблеме целевой группы, разработка комплекса адаптированных упражнений по системе пилатес, разработка мониторинга, создание рабочей программы инструктора по физической культуре, разработка конспектов занятий и подробного плана по каждому мероприятию проекта,

		методические рекомендации педагогам по работе с детьми, ознакомление педагогов с целью и задачами проекта	
II этап. Основной	01.09 2020 - 30.04. 2021гг.	Реализация проекта: проведение мониторинга по физическому развитию детей на начало учебного года, проведение родительских собраний, повышение уровня компетентности педагогов в вопросах применения адаптированной технологии пилатес в режимных моментах, занятий для детей, открытых занятий для родителей	
III этап. Заключительный	01.05.2021 -31.05. 2021 гг.	Подведение итогов проведенных мероприятий, мониторинг физического развития на конец учебного года. Описание полученных результатов, корректировка образовательного процесса на основе анализа полученных результатов	
Мероприятия			
Задачи проекта	Мероприятия, дата	Организатор мероприятия, участники	Результат (продукт)
1. Разработка и внедрение адаптированного комплекса упражнений в НОД	Диагностика физического развития воспитанников старшего дошкольного возраста	Организатор: куратор, инструктор по ФК, мед. работник ДОО Участники: дети	Комплекс диагностических материалов
	Открытое занятие в заключительном этапе проекта Дата: Май 2021г	Организатор: куратор, инструктор по ФК Участники: дети и родители	Презентация с наглядным результатом физического развития детей «До

			и после реализации проекта »
2. Способствовать осведомленности детей и их родителей о причинах избыточного веса и его влияния на формирование осанки у дошкольников	Родительское собрание на тему «Здоровое питание- залог здоровья» Дата: Сентябрь 2020г	Организатор: Воспитатели старших и подготовительных групп Участники: родители и дети	Анкетирование родителей по здоровому образу жизни детей <i>Приложение 3</i> Буклеты о здоровом питании
	Конкурс рисунков «В здоровом теле, здоровый дух»	Организатор: педагоги Участники: дети Дата: Февраль 2021	Выставка рисунков
3. Повышение компетентности педагогов в вопросах сохранения правильной осанки у дошкольников посредством физических упражнений по системе «Пилатес»	Мастер класс для педагогов по системе «Пилатес» Дата: Сентябрь - октябрь 2020	Организатор: инструктор по ФК и приглашенный фитнес тренер по направлению «Пилатес» Участники: педагоги ДООУ	Методические рекомендации по применению системы «Пилатес» в режимных моментах <i>Приложение 4</i>
Перспективы развития проекта			
<ul style="list-style-type: none"> • Развитие системы дополнительного образования в ДОО – «Детский пилатес с родителями» • Проведение мастер классов для инструкторов по физической культуре в других ДОО МО «город Екатеринбург» • Разработка новых адаптированных программ по фитнес направлениям для детей дошкольного возраста 			
Аналоги			
Платные выезды специалистов по пилатесу в ДОО			

<p>Похожие формы: на различных ресурсах в интернете можно найти рекомендации по использованию системы пилатес для детей</p> <p>Конкурентное преимущество: включение адаптированной системы пилатес в НОД</p>
<p>Риски</p> <ul style="list-style-type: none"> • Недостаток литературы по системе пилатес (пополнение литературы) • Нежелание педагогов реализовывать или принимать проект (проведение систематических занятий в ДОО для педагогов с целью повысить их компетентность и создания мотивации для реализации проекта)
<p>Затраты</p> <p><u>Временные:</u></p> <p>Разработка материалов и программы курса: 72 ч</p> <p>Подготовка презентации курса для педагогов ДОУ: 4 ч</p> <p>Реализация курса: учебный год 2020-2021</p> <p><u>Финансовые:</u></p> <p>Возможна реализация программы без финансовых затрат при наличии мягкого пола в спортивном зале</p> <p>Канцелярские принадлежности для мастер-класса и родительских собраний (1500 р.)</p> <p>Закуп ковриков для пилатеса в спортивный зал (7500р)</p> <p>Для масштабирования проекта: вознаграждение/ заработная плата узких специалистов (в рамках данного проекта не планируется, расчеты не производились)</p>

