



## Проект



# «Семейное здоровье — берегайка».

Девиз: «Спорт, здоровье, радость, смех — принесет во всем успех!»



Подготовила:  
Тишкова Татьяна Олеговна, инструктор по  
физической культуре.

# Визитная карточка проекта



«Семейное здоровье берегай-ка» – это проект, который позволит создать фитнес-студию (с использованием минимального оборудования) для проведения бесплатных занятий по аэробике:

- с дошкольниками подготовительной к школе группы и их родителями: с пятью неполными семьями и двумя полными;
- два раза в неделю;
- возможность заняться собой, укрепить здоровье и снять эмоциональное напряжение в удобное согласованное время.



Место проведения: МБДОУ «Детский сад №1 «Берёзка»»



# Актуальность

Здоровый образ жизни (ЗОЖ), совместное занятие с детьми спортом – это образ рационально-организованной, активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, это то, что позволяет с ранних лет и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

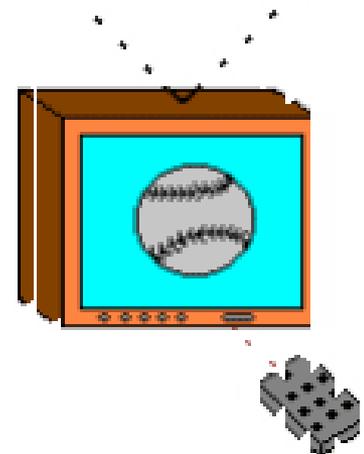
Актуальность в том, что ни одна даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов если она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье своего ребенка.



# Проблема

Родители со своими детьми редко проводят спортивный образ жизни, а дошкольники в свободное время поглощены виртуальным миром. В современной жизни трудно найти ребёнка, не интересующегося компьютером. Так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребёнка компьютерными играми. Быть родителями особый труд, особенно, если воспитывать ребёнка в одиночестве.

**Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!**



В плотном графике работы родителей и при занятости детей в школе, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

*«Спорт, здоровье, радость, смех –принесет нам всем во всем успех!»*

**Дети всегда стараются брать пример со своих родителей, а совместное занятие спортом привьёт любовь не только дошкольникам, но и родителям. В нашей сельской местности нет ни одной студии, которая занималась бы привлечением семьи к спорту.**



### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Создание фитнес-студии для проведения тренировок с дошкольниками и их родителями, занятий аэробикой и мини йогой для налаживания благоприятного фона в семье, улучшения состояния здоровья и качества жизни в целом на базе учреждения МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»» с. Краснотуранск.

# **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ :**

## **1. Соглашение с партнёром**

**в лице заведующей МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»» Канзеровой А.О.**

**об использовании спортивного зала на бесплатной основе.**

## **2. Информирование родителей**

**о создании фитнес-студии  
и формирование группы.**

## **3. Привлечение специалистов**

**и воспитателей детского сада, СМИ.**

## **4. Закупка оборудования**

**в г. Минусинск, г. Абакан.**

## **5. Составление графика занятий и согласование расписания**

**с родителями.**

## **6. Презентация открытия фитнес-студии.**



<b>ВРЕМЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА</b>	26.09.2017 г. – 31.05.2018 г. (ежегодно по запросу семей)
-------------------------------------	---

## Целевая группа



**Семьи полные и неполные разных социальных категорий, дошкольники которых посещают МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»».**



*Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом –  
один из основных аспектов воспитания*

## Результат:

1. Оборудовано помещение спортивного зала МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»» под фитнес-студию.
2. Приобретено фитнес оборудование:
  - 19 карематов,
  - 30 гантелей (масса – 1 кг.),
  - 19 степ-платформ.
3. 19 человек приняли участие в тренировках.
4. Опубликовано 6 информационных заметок в СМИ.



***Человеку нужно спортом заниматься  
Чтобы встать, и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
Но при этом не болеть.***

# Ожидаемый результат с занимавшейся группой:

Сентябрь – октябрь

Фитнес – аэробика: совершенствована техника выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.



# Ожидаемый результат с занимавшейся группой:

## Ноябрь

Степ-аэробика: сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений; улучшились физические качества; сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.



# Ожидаемый результат с занимавшейся группой:

## Декабрь

Фитбол-аэробика: сформирована правильная осанка, профилактировано плоскостопие, укреплен мышечный корсет.



# Ожидаемый результат с занимавшейся группой:

## Январь

Игровой стретчинг: обучены разным видам имитационных движений игрового стретчинга; развита мышечная сила, ловкость, гибкость, выносливость; развиты память, внимание, воображение.



## Ожидаемый результат с занимавшейся группой:

- **Февраль - март**
- Хатха-йога: сформирована культура движения; развита сила основных мышечных групп; развита гибкость и пластичность; растянуты и укреплены мышцы и связки; сформирована правильная осанка.



## Ожидаемый результат с занимавшейся группой:

- **Апрель**
- Танцевальный марафон: сформированы знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии танцевальных занятий, улучшилось чувство ритма, проявление себя в различных танцах.



## Ожидаемый результат с занимавшейся группой:

- **Май**
- Сформировано умение договариваться с другими семьями в выборе любимого направления.



Все мероприятия направленные на физкультурно-оздоровительную работу позволяют повысить уровень здоровья детей, за счет своей доступности, универсальности и высокой эффективности, создают привычку у детей использовать физические упражнения в повседневной жизни, способствуют формированию у детей активного отношения к своему здоровью.



*Спортом нужно заниматься с самых юных лет!*



## Ресурсы, необходимые для реализации идеи. Материальные ресурсы

Всё то, что нужно приобрести: товары, вещи, материалы	Цена (руб.)	Количество (шт.)	Общая стоимость, руб.
1. Каремат	299	19	5 681.00
2. Гантель (1кг)	399	30	11 970.00
3. Степ-платформа	2999	19	56 981.00
		<b>ИТОГО:</b>	<b>74 632.00</b>

*Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом –  
один из основных аспектов воспитания*



## Ресурсы, необходимые для реализации идеи. Иные ресурсы:

<p><b>ИНЫЕ РЕСУРСЫ</b> (административные, кадровые ресурсы и др.)</p>	<p>Административные – Канзерова А.О., и.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»»: предоставление спортивного зала для занятий.</p>
---	--



## Ресурсы, необходимые для реализации идеи. Имеющиеся ресурсы:

### ИМЕЮЩИЕСЯ РЕСУРСЫ

(Кадровые,  
материальные и  
др.)

#### 1. Кадровые:

1. Инструктор групповых программ по направлениям: фитнес-аэробика, степ-аэробика, хатка-йога, стретчинг, ЛФК – Тишкова Т.О., инструктор по физической культуре.

#### 2. Материальные:

2.1. Музыкальный центр – 6 000 руб.

2.2. Фитбол (8 шт.) – 5 000 руб.

2.3. Скакалки (21 шт.) – 1 050 руб.

2.4. Гимнастические палки (12 шт.) – 1 800 руб.

2.5. Видеопроектор мультимедийный ASUS S1 – 26 990 руб.

2.6. Экран Sactus напольный – 5 655 руб.

2.7. Компьютер – 22 000 руб.

**СТОИМОСТЬ**

**ПРОЕКТА**

Имеющаяся сумма:

68 495.00 руб.

Запрашиваемая сумма:

74 632.00 руб.



## Пословицы и поговорки о спорте

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Физкультура — лечит, спорт — калечит.

Двигайся больше - проживешь дольше

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Гимнастика удлиняет молодость человека

Движение это жизнь.

Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье

Здоровому все здорово.

Каждый кузнец своего здоровья

С молодю занимайся - на весь век сгодишься!

Кто пешком ходит тот долго живет

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр



# Спасибо за внимание!

Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья.

*Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми, это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы !*

