**Номинация «Авторский проект» - 2 место**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»**

**Название проекта**

Программа «Здоровье и фитнес-технологии»

**Цели и задачи**

Цель программы: содействовать всестороннему развитию личности педагога, укреплять физическое и психическое здоровье, способствовать повышению активного образа жизни через знакомство с многообразием современных направлений фитнес-технологий и оздоровительных методик.

Задачи:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту реакции, координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость.
2. Проводить профилактику заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма.
3. Способствовать умению эмоционально расслабляться, отдыхать через физические упражнения, дыхательную гимнастику, танцевальные движения.
4. Способствовать повышению физической работоспособности и долголетия.
5. Формировать у педагогов представление о современных фитнес-технологиях, применяемых в мире для укрепления здоровья.
6. Расширять знания о физиологических возможностях и анатомических способностях организма путем расширения сферы теоретических знаний занимающихся.

**Обоснование актуальности**

В 2015 году я разработала программу для работы с детьми дошкольного возраста на физкультурных занятиях «Фитнес-технологии в детском саду». Активно применяя эту программу на практике, я заметила, что не все педагоги достаточно физически подготовлены к реализации занятий с детьми. Многие педагоги заинтересовались этим вопросом и захотели сами попробовать заниматься фитнесом в свободное время, чтобы улучшить технику выполнения упражнений. От педагогов поступила инициатива организовать группу. Администрация дошкольного образовательного учреждения предоставила бесплатно помещение физкультурного зала для занятий в вечернее время. На основе программы по детскому фитнесу я разработала программу для педагогов «Здоровье и фитнес-технологии» с учетом особенностей и потребностей взрослого организма.

Со временем мы перенесли занятия (с 2018 года) в спортивный клуб «Каскад фитнес Атлант» в связи с наличием там разнообразного фитнес-оборудования и инвентаря.

Еще одним основанием для проведения таких занятий с педагогами дошкольного учреждения я считаю улучшение качества жизни в нашей стране, увеличение активного периода жизни людей старшего поколения в соответствии с программой Президента Российской Федерации В. В. Путина по изменению пенсионной реформы и национальным проектом «Здоровье», основополагающей целью которого является укрепление здоровья граждан, а также федеральным проектом 2019 года «Укрепление общественного здоровья». В основе данного федерального проекта лежат корпоративные модельные программы укрепления общественного здоровья, такие как:

практики корпоративных программ по направлению «Повышение физической активности» (Раздел 4);

практики корпоративных программ по направлению «Сохранение психологического здоровья и благополучия» (Раздел 5).

**Основные результаты**

Педагоги заметили, что стали меньше болеть острыми респираторными заболеваниями (меньше больничных листов), что говорит о хорошей работе иммунной системы, повысился жизненный тонус, улучшилась подвижность суставов, исчезла скованность в позвоночнике, снизилась масса тела. Педагоги отметили отсутствие плохого настроения и нервозности, так как работа с детьми требует самообладания и выдержки.

В результате совместных занятий коллектив стал более сплоченным. У сотрудников появилось желание и возможность участвовать в ежегодных весенних фестивалях и спартакиадах для работников образования, в сдаче норм ГТО, приуроченных ко «Дню здоровья».

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект**

Перспективой развития проекта по применению программы «Здоровье и фитнес-технологии» для работников образовательных учреждений является увеличение количества предложений по внедрению таких практик, как аквааэробика в бассейне в холодное время года (с ноября по март), занятия терренкуром и оздоровительным бегом в теплое время года (с апреля по октябрь).

Долгосрочным эффектом от применения данной программы является улучшение физического здоровья педагогов образовательных учреждений и стабилизация их эмоционального фона.

**Содержание**

Используемые на занятиях с педагогами фитнес-технологии направлены на оздоровление организма занимающихся, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Используются такие фитнес-направления, как стретчинг, фитбол-гимнастика, пилатес, танцевальная аэробика.

Упражнения стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные людям названия (животных или имитационных действий). На занятиях предлагается перевоплотится в образы и выполнять в такой форме физические упражнения. Через подражания образам педагоги познают технику движений, развивают творческую и двигательную деятельность и память, ориентировку в пространстве, координацию, могут осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм. Выполняются упражнения: «группировки», «перекаты», «стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами», «перекаты» из этого положения, «мост» и «полумост», лежа на спине, «полушпагат» и «шпагат» с различным положение рук, из положения, лежа на животе, «прогибы» с захватом ног руками «корзиночка».

На занятиях с педагогами применяется фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях, его главное преимущество в том, что он снимает нагрузку с поясницы и суставов. К тому же форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует постоянно напрягать мышцы и удерживать равновесие. Занятия на фитболах прекрасно развивают и укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Выполняются следующие упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений, упражнения с использованием фитбола, лежа на спине, на животе и на четвереньках, сидя на мяче.

Аэробика – танцевальная аэробика (выполнение танцевальных упражнений под ритмичную музыку) способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние человека. Проводятся различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения, элементы народных плясок, с инвентарем в руках: мячами, гимнастическими палками, гантелями.

Пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к людям различного возраста, схожая с лечебной физкультурой. Следуя инструкциям фитнес-тренера, занимающиеся выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Пилатес – это вид фитнеса без кардионагрузки. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием. Выполняются элементы пилатеса без спортивного инвентаря, упражнения в различных исходных положениях и с предметами (мячами разного размера, жгутами, резинками, гантелями, утяжелителями, пилатес-кольцами, с использованием ТРХ), и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности, используются различные виды работы с педагогами: фронтальная (работа в парах, малых группах) и индивидуальная.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю по 50 минут с использованием элементов фитнес-технологий.

**География, категории и количество участников**

МОУ «Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда» – город Волгоград, улица Краснослободская, дом 11.

Спортивный клуб «Каскад фитнес Атлант» – город Волгоград, улица Казахская, дом 13.

Количество участников – 12 человек (старший воспитатель, учитель-логопед, воспитатели, помощники воспитателя) в возрасте от 27 до 63 лет.

**Механизм выполнения (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т. д.)**

Выполнять данную программу мы смогли с помощью взаимодействия со спортивным клубом «Каскад фитнес Атлант» и Территориальной (районной) организацией Профсоюза работников народного образования и науки РФ Ворошиловского района города Волгограда, а также администрацией муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда».

**Ресурсное обеспечение и источники финансирования**

Занятия, которые проводились в вечернее время в физкультурном зале помещения МОУ «Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда», не оплачивались членами профсоюза. Оплата инструктору по физической культуре данного дошкольного учреждения за проведение и организацию занятий по программе в свободное время происходила из внебюджетных средств.

Оплата занятий в спортивном клубе «Каскад фитнес Атлант» происходит за счет личных средств педагогов по тарифам клуба. Членам профсоюза предоставляется скидка на абонемент в размере 50 % от общей стоимости.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т. д.)**

В спортивном клубе «Каскад фитнес Атлант» уже были созданы все условия для проведения занятий, имелось все необходимое оборудование и инвентарь, поэтому не было необходимости дополнять.

**Сроки реализации**

2015–2017 гг. – МОУ «Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда», 2018–2020 гг. – спортивный клуб «Каскад фитнес Атлант».

**Ссылки**

<https://www.instagram.com/p/BoupMB_jE5n/?igshid=1rwbe41c33va8>

<https://www.instagram.com/p/BnwuTeBBgzK/?igshid=1pyu2yh13jlxc>