

**ПРОЕКТ**  
(нетрадиционные здоровье сберегающие технологии)  
**«Йога – Фитнес для дошкольников»**

**Цель:** создать условия для оздоровления и всестороннего развития детей на основе нетрадиционных форм оздоровления – упражнений хатха – йога и элементов фитнеса.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

**Развивающие:**

- развивать морально-волевые качества, выдержку и настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Программа проектных мероприятий**

<b>№ п/п</b>	<b>Комплекс мер</b>	<b>Срок проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Этап 1</b>			
1.	Определение цели и задач проекта, ознакомление с условиями и возможностями работы	Январь 2021г.	Инструктор по физической культуре, администрация ДОУ
2	Разработка и написание проекта	Февраль 2021г.	Инструктор по физической

			культуре, старший воспитатель
3.	Изучение и приобретение методической литературы	Февраль-март 2021г.	Инструктор по физической культуре, администрация ДОУ
4.	Разработка методических пособий, оснащение материально-технической базы, подготовка ППРС	Март-апрель 2021г.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, Муз.руководитель, администрация ДОУ
5.	Ознакомление родителей с проблемой, целью и задачами проекта. Анкетирования.	Апрель 2021г.	Администрация, инструктор по физической культуре
6.	Апробирование практики с детьми, посещающими танцевальные кружки на индивидуальной и подгрупповой основе	Май 2021г.	Инструктор по физич.культуре, дети старшей и подготовительной групп

Автор проекта:  
воспитатель,  
инструктор по физической культуре  
Макарова Лилия Николаевна