

План
Работы физкультурно-оздоровительного клуба
для сотрудников и педагогов
МБДОУ д/с№14 «Золотой ключик»
«Фитнес»
на 2015 – 2016 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	<p>1. Вводная беседа о значении и оздоровительном влиянии на детский организм ритмических движений.</p> <p>3. Анкетирование</p> <p>4. Мастер-класс «Как повысить профессионализм педагогов в использовании ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста»</p> <p>5. практический показ комплекса ритмической гимнастики с детьми подготовительной группы.</p> <p>Педагогический диалог.</p> <p>6. Флеш моп с педагогами.</p>	сентябрь	Потапенко К.В. инструктор
2.	<p>Тема: «Радость свободного движения» (практическое занятие)</p> <p>1. Особенности проведения степ-аэробики, её отличия от других гимнастик (историческая справка).</p> <p>2. Консультация «Особенности проведения степ-аэробики, методика».</p> <p>3. Практическое занятие «Степ-аэробика».</p> <p>4. Релаксация (работа психолога).</p> <p>5. Домашняя задание «Знакомство с комплексами степ-аэробики», самостоятельное выполнение».</p> <p>6. Занятие по фитнесу.</p>	октябрь	<p>Потапенко К.В. инструктор</p> <p>Гладких М.К. Педагог-психолог</p>

3.	<p>Тема: «Знакомьтесь, игровой стретчинг» Практический курс «стретчинг» (познакомить с методикой проведения игрового стретчинга, <i>привлекать педагогов к самостоятельному использованию стретчинга в повседневной жизни</i>).</p> <p>1. Введение «значение стретчинга в физическом развитии дошкольников».</p> <p>2. Показ элемента физкультурного занятия на основе стретчинга и акробатических упражнений.</p> <p>3. Консультация: «Методика проведения игрового с детьми дошкольного возраста».</p> <p>4. Иммитационная игра с педагогами «Фитнесс-клуб» (практическое занятие) .</p> <p>5 Рекомендации</p> <p>6. Занятие по фитнесу</p>	ноябрь	Потапенко К.В. инструктор
4.	<p>Тема: «Гимнастика на мяче: фитбол-гимнастика»</p> <p>1. Мастер-класс (продолжать знакомить педагогов с инновационными технологиями оздоровления: фитбол-гимнастика, учить сохранять равновесие на фитболе, выполняя силовые и расслабляющие упражнения; <i>развивать творческий потенциал педагогов, в самостоятельном подборе и составлении комплексов фитбол-гимнастики, пропаганда здорового образа жизни</i>).</p> <p>2. Историческая справка, мини-презентация «Фитбол-гимнастика в оздоровлении детей».</p> <p>3. Методика проведения, особенности проведения.</p> <p>4. Медицинский контроль, учёт возрастных особенностей детей.</p> <p>5. Свободная деятельность педагогов «Придумай движение на мяче».</p>	декабрь	Потапенко К.В. инструктор

	6. Занятие по фитнесу		
5.	<p>Практическая консультация Тема: «Отличительные особенности проведения шейпинга и фитнеса. Подбор упражнений, музыкального сопровождения для проведения комплексов шейпинга, фитнеса».</p> <p>1. Консультация: «Следите за дыханием». 2. Практическое занятие. 3. Рекомендации. 4. Занятие по фитнесу.</p>	январь	Потапенко К.В. инструктор
6.	<p>Тема: «Ради здоровья и красоты» Деловая игра «Педагогический коктейль» - обогатить опыт педагогов в проведении игропластики, креативной гимнастики, использование и включение их в режимные моменты; развитие творческого потенциала педагогов.</p> <p>Разминка.</p> <p>1. коктейль «Что может игропластика, креативная гимнастика». 2. коктейль- «Вдохновение»: консультация «Красота, фантазия и грация». 3. коктейль «Творческий»: выполнение творческого задания педагогами. 4. коктейль-«Энергитический»: практическое занятие с педагогами. 5. коктейль «Рекомендуемый» - рекомендации 6.Занятие по фитнесу.</p>	февраль	Потапенко К.В. инструктор
7.	<p>Тема: «Суставная гимнастика» Оздоровительно-релаксационный час - учить выполнять комплексы суставной гимнастики; выработать единую тактику использования и включения инновационных технологий оздоровления в повседневную жизнь дошкольника. 1. Введение: «Оздоровительный эффект суставной гимнастик». 2. Практическая консультация «Упражнения для суставов».</p>	март	Потапенко К.В. инструктор

	<p>3. Минутка расслабления и отдыха.</p> <p>4. Рекомендации.</p> <p>5.Занятие по фитнесу</p>		
8.	<p>Тема: «Калланетика»</p> <p>Педагогический калейдоскоп -обогащить опыт педагогов в использовании инновационных технологиях оздоровления детей и привлекать к самостоятельному использованию в повседневной жизни; пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>1. Историческая справка.</p> <p>2. Консультация тренера: «Влияние каланнетики на здоровье. Отличия от других гимнастик».</p> <p>3. Практическое занятие с педагогами: «Занимайтесь каланетикой и будьте здоровы».</p> <p>4 Адресные консультации педагогам.</p> <p>5. Рекомендации.</p> <p>6.Занятие по фитнесу.</p>	апрель	Потапенко К.В. инструктор
9.	<p>Практическая консультация. Повысить профессионализм педагогов; пропаганда здорового образа жизни; способствовать профилактике физической усталости, заряду бодрости и высокому эмоциональному настрою.</p> <p>1. Особенности проведения, методика.</p> <p>2. Практическая занятие с педагогами.</p> <p>3. Рекомендации.</p> <p>4. Анкетирование</p> <p>5.Занятие по фитнесу</p>	май	Потапенко К.В. инструктор по физической культуре