



МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПЕРВЫЙ ШАГ В ФИТНЕСС- КЛАСС»

МБДОУ Детский сад № 129 г. Чебоксары

2025-2026 уч. год

Сентябрь

Аэробика на свежем воздухе

Аэробика на свежем воздухе -
сочетает в себе физическую
активность с пользой для
психического и
эмоционального состояния.



Охват-27 человек

Октябрь

Степ аэробика с элементами футбола.

Для любителей фитнеса и футбольных фанатов, желающих разнообразить занятия. Такой формат тренировки ребятам очень нравится.



Охват-25 человек

Ноябрь

Упражнения на сибирском борде.

Воспитанники старшей группы с большим интересом разучивают новые движения и умение твердо стоять на сибборде.



Охват-29 челоек

Декабрь

Полугодовой отчет для родителей.

Полугодовой отчетный концерт перед родителями. Показать родителям чему научились воспитанники за первое полугодие.



Охват-48 человек

Январь

Разминка

Разминка комплекс упражнений для подготовки тела к физическим нагрузкам перед основными упражнениями.



Охват-25человек

Февраль

Использование на занятиях различных спортивных атрибутов.

Юным спортсменам очень нравится использовать различные атрибуты. Спорт-это интересное и динамичное направление фитнеса.



Охват -25 человек

Март

Городской фестиваль «Фитнес вместе с мамой»

На базе ДОУ №129 прошел городской фестиваль «Фитнес вместе с мамой». Активными участниками фестиваля стали детские сады № 108, №125, №126, №128 и №129. Все участники получили заряд бодрости, массу удовольствия, приятные подарки и дипломы.



Охват-79 человек

Апрель

Сочетание разных видов и форм двигательной деятельности.

На занятиях по фитнесу ребятам включают элементы хореографии, йоги и аэробики. На таких занятиях нет скучной зарядки. Ребята занимаются под энергичную музыку и получают заряд бодрости на весь день.



Охват-25человек

Май

Упражнения «Что увидел-повтори»

Воспитанники с большим интересом выполняют различные упражнения по картинкам-схемам. Это развивает гибкость, силу и координацию движения.



Охват- 25 человек