

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 208»
города Чебоксары Чувашской Республики
Отчёт за 2024-2025 учебный год



Муниципальный проект
«Первый шаг в фитнес класс»

Руководитель: Ильина А.В.,
инструктор по ФК

Что такое фитнес – аэробика?

Сентябрь

11.09.2024

Количество участников – 15 чел.



Ребята начали осваивать первые шаги на степ-платформах.

Занятие на степ-платформах проходило под ритмичную музыку, где воспитанники развивали двигательные навыки, координацию, ловкость, гибкость, выносливость, укрепляли мышечный аппарат.

Наши дошколята с удовольствием выполняли разнообразные движения на степ-платформах, а также получили море радости и улыбок.

Цель: Популяризация и развитие фитнес – аэробики и здорового образа жизни среди детей.

Занятия на координационных подушках

Октябрь

02.10.2024

Количество участников – 12 чел.



Воспитанники детского сада выполняют различные упражнения на балансирующих подушках. Занятия на балансирующих подушках помогают укреплять опорно-двигательный аппарат, улучшают осанку, развивают вестибулярный аппарат и координацию движений, осуществляют массаж спины, стоп и таза. Каждое новое занятие - это возможность для привлечения детей к активному образу жизни.

Цель: Привлечение детей к активному образу жизни.

Волшебный мяч

Ноябрь

08.11.2024

Количество участников – 22 чел.



Воспитанники освоили комплекс упражнений на фитболе.

Занятия на фитбол - мячах помогают укрепить мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Благодаря фитбол - гимнастике дети получают большой положительный эмоциональный заряд и радость движения!

Цель: Комплексное развитие опорно – двигательной системы, укрепление мышц, улучшение координации движений и развитие вестибулярного аппарата.

Интерактивная фитнес – зарядка на ковриках

Декабрь

02.12.2024

Количество участников – 25 чел.



Воспитанники нашего детского сада изучили комплекс упражнений на гимнастических ковриках.

Детский фитнес положительно влияет на ребёнка, формирует и сохраняет правильную осанку, укрепляет мышечный корсет, здоровье, дисциплинирует и организует, воспитывает культуру эмоций, развивает выносливость, координацию движений, силу и быстроту, а самое главное прививает интерес к занятиям и любовь к спорту.

Цель: Развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, ловкость и координационных способностей.

Степ – аэробика не просто мода

Январь

10.01.2025

Количество участников – 15 чел.



Воспитанники нашего детского сада с удовольствием выполняют различные упражнения на степ-платформах, где тренируют свой вестибулярный аппарат, развивают подвижность в суставах, формируют правильный свод стопы. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения, а также чувства уверенности в себе и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Цель: Развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции.

Весёлая фитнес - зарядка

Январь

17.01.2025

Количество участников – 6 чел.



Для педагогов ДООУ и их эмоционального благополучия, как залога успешности в педагогической деятельности, прошло занятие на степ-платформах. Фитнес - аэробика - это отличный способ переключиться, отвлечься от дошкольных будней. Такие мероприятия помогают улучшить физическую форму, и безусловно, способствуют сплочению коллектива. Педагоги становятся наглядным примером для своих воспитанников, мотивируют их заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Цель: Повышение физической активности, укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и координации, улучшение психоэмоционального состояния.

Подготовка к городскому фестивалю «Фитнес вместе с мамой»

Февраль

11.02.2025

Количество участников – 12 чел.



Педагоги, родители и воспитанники готовятся к отборочному этапу городского фестиваля "Фитнес вместе с мамой". Такие мероприятия способствуют психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, а также прививают любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Цель: Популяризация и развитие фитнес – аэробики и здорового образа жизни среди детей.

Дружно, весело играя, мы здоровье прибавляем

Февраль

24.02.2025

Количество участников – 15 чел.



Сибирский борд - отличный помощник для развития координации движений, опорно-двигательного аппарата и фантазии. Нестандартное оборудование позволяет облегчить адаптацию, развить основные движения, поддержать положительные эмоции, разнообразить игровую деятельность, повысить уровень воспитательно-образовательного процесса, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Цель: Комплексное развитие личности, включающее физическое, психическое и социальное развитие.

Отборочный этап «Фитнес вместе с мамой»

Март

13.03.2025

Количество участников – 12 чел.



В детских садах столицы стартовал отборочный этап городского фестиваля «Фитнес вместе с мамой»!

В этом году в фестивале принимают участие 59 команд столичных детских садов.

Сегодня наша команда "Звёздочки" выступила на базе детского сада № 201 в номинации "Степ-аэробика».

Цель: Популяризация и развитие фитнес – аэробики и здорового образа жизни среди детей.



Фитнес – это здорово!

Март

25.03.2025

Количество участников – 12 чел.



Фитнес на координационных (балансировочных) подушках для детей оказывает следующее воздействие:

- ✓ Развивает вестибулярный аппарат и координацию движений.
- ✓ Укрепляет мышцы-стабилизаторы.
- ✓ Развивает гибкость и улучшает осанку.
- ✓ Способствует снятию стресса.

Цель: Развитие координации движений, внимания, скоростно – силовых качеств.

Финал городского фестиваля «Фитнес вместе с мамой»

Апрель

04.04.2025

Количество участников – 12 чел.



Сегодня в столичной школе № 64 в 11 раз прошел финал городского фестиваля «Фитнес вместе с мамой».

Наша команда "Звёздочки" сегодня на сцене продемонстрировала спортивную сноровку, ловкость и слаженность командного выступления.

Фестиваль «Фитнес вместе с мамой» - это не только спортивное мероприятие, но и прекрасная возможность пропаганды здорового образа жизни.

Цель: Популяризация здорового образа жизни и развитие массовых видов спорта, а также укрепление взаимопонимания и эмоциональных связей между детьми и их матерями через совместную физическую активность.



Первый шаг в фитнес класс

Май

12.05.2025

Количество участников – 20 чел.



Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха, что в свою очередь позволяет наполнить жизнь воспитанников основами здорового образа жизни.

Цель: Популяризация и развитие фитнес – аэробики и идей здорового образа жизни.