



**Отчет о реализации муниципального проекта
«Первый шаг в фитнес-класс»
2025-2026 уч. г.г.**

Цель проекта:

Популяризация и развитие фитнес-аэробики и идей здорового образа жизни среди дошкольных образовательных учреждений города Чебоксары

Задачи проекта:

- вызывать у детей интерес к активным занятиям доступными видами фитнес-аэробики;
- улучшать состояние здоровья и физических качеств детей при помощи занятий фитнесом;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых;
- обобщать и распространять позитивный опыт деятельности по внедрению фитнес-технологий;
- объединять усилия общественных и иных организаций, направленных на пропаганду и внедрение в общеобразовательный процесс общедоступных массовых физкультурно-оздоровительных фитнес-программ.

Сентябрь 2025 г.

Количество участников – 20 чел.



Диагностика детей.

Цель: Первоначальное ознакомление с уровнем подготовленности детей. Изучение и внедрение в работу новых методов и направлений в воспитании и обучении детей для развития базовых двигательных качеств дошкольников. Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребенка с возможностями своего тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье.

Октябрь 2025 г.

Количество участников – 20 чел.



Всероссийский день гимнастики.

Цель: познакомить детей с видами и разновидностями гимнастики, пропаганда здорового образа жизни. Вызвать и поддержать интерес воспитанников к двигательной деятельности.

Всероссийский день гимнастики — это праздник, который отмечается 25 октября. Гимнастика - старинный вид спорта, известный и популярный еще в Древней Греции. В преддверии этого замечательного дня в нашем детском саду прошёл спортивный досуг «Гимнастика - это ловкость, сила и грация». Дети узнали о видах гимнастики, а также о влиянии физических упражнений на самочувствие человека. С большим интересом ребята побывали в роли юных гимнастов, дошкольники выполнили интересные и занимательные упражнения. Проводя подобные мероприятия, мы расширяем объем знаний детей о спортивной гимнастике, приобщаем их к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Занимайтесь гимнастикой, спортом, физической культурой! Будьте здоровы!

Ноябрь 2025 г.

Количество участников – 20 чел.



Стретчинг для дошколят.

Цель: познакомить с одним из видов здоровьесберегающей технологии-стретчингом.

Стретчинг — это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц. Основа — растяжка, которая сопутствует нам всю жизнь, начиная с потягиваний в колыбели. Растяжка — это гибкость, гибкость — это здоровье, активность, хорошее настроение на весь день. Детский стретчинг — это отдельное направление фитнеса для детей, комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. Игровой стретчинг — это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, которые проводятся с детьми в игровой форме.

Декабрь 2025 г.

Количество участников – 15 чел.



Весёлая степ – аэробика.

Цель: популяризация и развитие детского фитнеса и идей здорового образа жизни. Вызвать и поддержать интерес воспитанников к двигательной деятельности.

Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения. Проведенные занятия по оздоровительной степ – аэробике доставили детям большое удовольствие, подняли настроение, повысили жизненный тонус, дети приобрели необходимые двигательные навыки и умения, укрепили дыхательную систему и развили уверенность. У детей хорошо стала развита ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствуется точность движений, а также идет большая физическая подготовка детей к школе. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект.

Январь 2026 г.

Количество участников – 20 чел.



Киндер-табата.

Цель: популяризация и развитие детского фитнеса и идей здорового образа жизни. Вызвать и поддержать интерес воспитанников к двигательной деятельности. Расширение знаний воспитанников о разнообразии технологий для развития физических данных.

Применение системы интервальных тренировок «ТАБАТА», авторство, которое принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата, позволяет эффективно развивать общую и специальную выносливость, а самое главное вносит разнообразие в учебный процесс, которое может с успешностью применяться на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста. Табата - тренировка – это часть физкультурного занятия, проводимая в высокой интенсивности, во время которой необходимо выполнить как можно больше движений за короткий период времени. Упражнения можно выполнять как с собственным весом, так и с дополнительным оборудованием. Занятия направлены на укрепление различных групп мышц, что подходит для детей дошкольного возраста, со средней и низкой физической подготовленностью. Дети с высокой физической подготовленностью намного быстрее усваивают тренировочные комплексы, что позволяет их усложнять.

Февраль 2026 г.

Количество участников – 20 чел.



Круговая тренировка.

Цель: популяризация и развитие детского фитнеса и идей здорового образа жизни. Вызвать и поддержать интерес воспитанников к двигательной деятельности.

Круговая тренировка в фитнесе (круговой тренинг, циклическая тренировка) — это метод, при котором упражнения выполняются последовательно одно за другим в виде замкнутого цикла. Вся последовательность упражнений называется «кругом» или «раундом». После завершения одного круга следует короткий отдых (1–3 минуты), после чего вся серия повторяется заново.

Для дошкольников круговая тренировка адаптируется с учетом их возрастных и физических особенностей. Упражнения выбираются таким образом, чтобы они были безопасны, разнообразны и интересны для детей.

Март 2026 г.

Количество участников – 18 чел.



Элементы акробатики.

Цель: популяризация и развитие детского фитнеса и идей здорового образа жизни. Вызвать и поддержать интерес воспитанников к двигательной деятельности.

Акробатика – одно из наиболее привлекательных для детей спортивных направлений. Дошкольный возраст – самый благоприятный период для развития таких физических качеств человека, как гибкость, ловкость, координация движений. С помощью акробатических упражнений развиваются такие физические качества, как быстрота и ловкость, совершенствуются функции всех органов человека. Эти упражнения положительно влияют не только на уровень двигательных способностей, физических качеств, но и на развитие правильной осанки. Посредством освоения и использования элементов акробатики у детей заметно расширяется двигательный опыт.

Апрель 2026 г.

Количество участников – 10 чел.



Гимнастика с атлетическим мячом.

Цель: популяризация и развитие детского фитнеса и идей здорового образа жизни. Вызвать и поддержать интерес воспитанников к двигательной деятельности, способствовать формированию правильной осанки посредством физических упражнений.

Гимнастика с мячом - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Май 2026 г.

Количество участников – 10 чел.



Силовая гимнастика на степ-платформах.

Цель: популяризация и развитие детского фитнеса и идей здорового образа жизни. Развитие физических качеств, укрепление здоровья детей посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования (степ-платформы).

Основная цель силовой гимнастики на степ-платформах — непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц. Такие тренировки направлены на укрепление мышечного корсета, улучшение тонуса мышц и формирование физической формы.

