

МБДОУ «Детский сад № 3» г. Чебоксары



Муниципальный проект

«Первый шаг в фитнес класс»

2024 - 2025 учебный год

Сентябрь

17.09.2024

Количество участников – 5 чел.

Степ-аэробика: осваиваем базовые шаги



В рамках реализации муниципального проекта с воспитанниками подготовительной к школе занятия на степ - платформах. Занимаясь степ-аэробикой, дети тренируют вестибулярный аппарат, развивают чувство ритма, быстроту реакции, ловкость, пластичность.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых

Октябрь

25.10.2024

Количество участников – 8 чел.

Занятия на степах «Степ-аэробика не просто мода»



Для воспитанников детского сада проводятся занятия по степ-аэробике. Дети проявляют огромный интерес к данному виду фитнеса и с удовольствием выполняют на степ-платформах упражнения, танцевальные движения под бодрую, ритмичную музыку, что повышает их эмоциональный тонус и желание заниматься. Разнообразная двигательная деятельность детей в детском саду позволяет прививать им интерес к занятиям физической культурой и спортом и приобщает к здоровому образу жизни.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых

Ноябрь

20.11.2024

Количество участников – 14 чел.

Занятие с элементами йоги



Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с простудными заболеваниями, посредством укрепления всего организма.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых

Декабрь

10.12.2024

Количество участников – 16 чел.

Подготовка к фестивалю «Фитнес вместе с мамой»



Участники проекта с большим желанием включились в программу фитнес-подготовки, ведь на таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых

Январь

30.01.2025

Количество участников – 16 чел.

Первый этап фестиваля-конкурса «Фитнес вместе с мамой»



В рамках реализации проекта проводятся физкультурно-спортивные мероприятия: фестивали детского спорта «Фитнес вместе с мамой», показательные выступления фитнес команд дошкольных учреждений. В мероприятиях активно принимают участие не только воспитанники, но и родители, педагоги.

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

Апрель

23.04.2025

Количество участников – 10 чел.

Отчетное выступление «Фитнес стиль»



В детском саду прошло отчетное выступление перед родителями. Воспитанники нашего кружка показали свои умения в акробатических, базовых упражнениях на степ-платформах и танцевальных движениях и т.д.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых

Май

22.05.2025

Количество участников – 29 чел.

«Утренняя зарядка с элементами фитнес-аэробики»



В детском саду пришла массовая зарядка. Все с большой радостью выполняли полезные упражнения и танцевальные движения под ритмичную музыку: наклоны, повороты туловища, приседания, движения руками и много других упражнений. Все участники зарядились хорошим настроением и активностью, решив, что зарядка, подарит заряд бодрости на весь день.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых