

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №201 «Островок детства»
города Чебоксары Чувашской Республики

Муниципальный проект
«Первый шаг в фитнес класс»
2025-2026 учебный год

Чебоксары, 2026

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

Задачи:

- 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.

Сроки проекта: 2025-2026 учебный год (сентябрь-август);

Участники проекта:

- -воспитанники МАДОУ «Детский сад №201» г. Чебоксары,
 - -родители воспитанников,
 - -педагоги,
 - -представители социального окружения
-

Сентябрь

Готовимся к спортивному празднику



В начале учебного года ребята разучили движения - элементы, шаги фитнес-аэробики - для спортивного флешмоба, который прошел в рамках физкультурного праздника «Мы любим спорт».

охват - 30 человек

Октябрь

Утренняя гимнастика с папами



В преддверии Дня отца папы личным примером показали ребятам, что значит здоровый образ жизни – продемонстрировали свою силу, выносливость и любовь к спорту на утренней гимнастике с элементами фитнеса, а дети с огромным восторгом их поддержали! Все участники зарядились позитивом и бодростью на целый день!

охват - 35 человек

Ноябрь

Флешмоб с мамами



Яркий флешмоб вместе мамой, превратился в прилив радости, позитива, энергии и восторга для воспитанников группы «Юнги» и их мам. Они стали участниками активной утренней гимнастики с элементами фитнес-аэробики в преддверии Дня матери

охват - 40 человек

Декабрь

Элементы детской йоги



В основе фитнес-технологии «Детская йога» используются физические упражнения, способствующие всестороннему развитию растущего организма. Упражнения выполняются в игровой форме, чтобы через радость и веселье привить здоровые привычки. Детская йога развивает гибкость и пластичность, координацию, вестибулярный аппарат, учит устойчивости и терпению, наполняет ребёнка энергией и вдохновением к творческим свершениям.

охват - 120 человек

Январь

Развиваем гибкость и координацию



На занятиях широко используются такие фитнес технологии, как аэробика, занятия на тренажерах, фитбол-гимнастика, детская йога, которые позволяют развить физические качества, повысить уровень физической подготовленности, знакомят с возможностями тела, учат получать удовольствие и уверенность от движений.

охват - 120 человек

Февраль

Зарядка с папами в честь Дня защитников Отечества



В рамках празднования Дня защитников Отечества в детском саду прошла флэшмоб-зарядка с элементами фитнес-аэробики. Папы личным примером показали ребятам что значит здоровый образ жизни – продемонстрировали свою силу, выносливость и любовь к спорту. Малыши были в восторге от совместного мероприятия и все участники утренней гимнастики получили заряд позитива и бодрости на целый день.

охват - 30 человек

Март

Мастер-класс для педагогов



В целях приобщения педагогов к здоровому образу жизни, в детском саду регулярно проходят тренировки, мастер-классы, тренинги по здоровью, на которых широко применяются технологии фитнеса

охват - 20 человек

Апрель

Акция «Зажги синим!»



Ежегодно 2 апреля во Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма проводится акция «Зажги синим». Воспитанники старшей группы комбинированного вида "Пчёлки", старшей группы компенсирующей направленности "Ягодки", дружная команда Орлят-дошколят и педагоги активно присоединились к акции и приняли участие в флешмобе с элементами фитнес-аэробики

охват - 40 человек

Май

Отчетное мероприятие прокта



В спортивном зале состоялась массовая зарядка с элементами фитнес-аэробики, которую провели воспитанницы подготовительной группы «Юнги» для воспитанников младших групп. После веселой разминки малышей ждало показательное выступление — команда исполнила свой зрелищный спортивный номер.

охват - 30 человек
