

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «ЦРР –
 Детский сад №8» г. Чебоксары
 _____ / Е.В. Яндимиркина
 « ___ » _____ 2019 г.

**План реализации муниципального проекта
 «Первый шаг в фитнес класс»
 МБДОУ "ЦРР - Детский сад № 8 «Дворец детской радости» г. Чебоксары
 на 2019-2020 учебный год.**

Цель: популяризация и развитие фитнес - аэробики и идей здорового образа жизни среди воспитанников и родителей ДОУ.

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.

	Форма организации работы			
	с детьми	с педагогами	с родителями	с социумом
Сентябрь	Просмотр видеофильма «Соревнования по фитнесу» Цель: пробудить интерес у воспитанников к занятиям по фитнесу.	Консультация «Фитнес – что это?» Цель: закрепить знания, что такое фитнес и чем он полезен?	Совместный досуг родителя и ребенка «Скандинавская ходьба» Цель: приобщение родителей к совместным с ребенком занятиям спортом	
Октябрь	Степ - аэробика «Веселая ступенька» Цель: дать знания по базовым шагам в степ аэробике	Консультация «Роль воспитателя на занятиях физкультурой» Цель: объяснить какие обязанности у воспитателя на занятиях физкультурой	Буклет: «Чем полезна аэробика для дошколят?» Цель: обогатить знания, заинтересовать родителей	Экскурсия в МАОУ СОШ №1 г. Чебоксары Цель: познакомить детей с развивающей

			занятиям аэробикой	средой школы
Ноябрь	Разучивание упражнений на фитболах Цель: развитие способностей детей	Мастер – класс по степ - аэробике «Веселая ступенька» Цель: дать знания по базовым шагам в степ аэробике для использования их в работе с детьми	Совместный досуг родителя и ребенка «На зарядку становись!» Цель: Укрепление здоровья, приобщение к ежедневной утренней зарядке не только в детском саду, но и дома	
Декабрь	Разучивание комплекса на степ – платформах Цель: формировать опорно – двигательную систему организма	Консультация «Гимнастика после сна» Цель: обучить грамотному выполнению комплекса гимнастики после сна.	Оформление фото - выставки на тему: «Я – спортсмен!» Цель: активизировать участие родителей в жизни садика	Ходьба на лыжах на стадионе СОШ № 1 «Лыжи, не так просто как казалось». Цель: познакомить с лыжами, вызвать интерес к этому виду спорта
Январь	Совместное мероприятие «Катание на коньках». Цель: способствовать гармонизации детско – родительских отношений.			Зимние Олимпийские игры совместно с ДОУ № 50 и ДОУ № 64 Цель: приобщение детей к традициям большого спорта. Повышение интереса к здоровому образу жизни и физической культуре
Февраль	Спортивный праздник, посвященный Дню защитников Отечества Цель: развить физические качества, развивать умение действовать коллективно, создать благоприятный фон при активном участии родителей			
Март	Развлечение «Самый ловкий, самый быстрый»	Мастер-класс «Укрепляем воротниковую зону спины с	Фотовыставка и выставка рисунков «Спортивная мама»	

	Цель: развивать интерес к спортивным играм – соревнованиям, развивать ловкость, меткость и быстроту. Воспитывать здоровый дух соперничества	помощью аэробики» Цель: познакомить с корригирующими упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы, спины и живота.	Цель: активизировать участие родителей в жизни детского сада. Повышение интереса к занятиям спортом	
Апрель	Подготовка команды к фестивалю «Фитнес вместе с мамой» Участие в городском фестивале «Фитнес вместе с мамами» Цель: доставить детям радость и удовольствие от совместной деятельности с родителями. Формирование здорового образа жизни.			
Май	«Веселые старты» среди подготовительных групп Цель: развивать интерес к спортивным играм – соревнованиям, развивать ловкость, меткость и быстроту. Воспитывать здоровый дух соперничества	Фотоотчет педагогов «Я и фитнес» Цель: показать воспитанникам на своем примере заинтересованность в занятиях спортом	«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» праздник Цель: приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия	Парад дошколят. Цель: расширение представлений о Российской армии. Формирование патриотизма.
Июнь	Зарядка с элементами аэробики на свежем воздухе. Цель: формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Сохранять и укреплять здоровье детей.	Велопрогулка «Велосипед – мой друг!» Цель: Расширять представления о различных видах транспорта. Формировать интерес и желание кататься на велосипеде		
Июль	Зарядка с элементами аэробики на свежем воздухе. Цель: формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Сохранять и укреплять здоровье детей.	Катание на самокате «Вместе веселее» Цель: оздоровление дошколят через активный отдых на свежем воздухе. Повысить физическую активность.	Легкоатлетический забег «Быстрее, выше, сильнее» Цель: пропаганда оздоровительного бега, как активного вида отдыха.	
Август	Зарядка с элементами аэробики на свежем воздухе. Цель: формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Сохранять и укреплять здоровье детей.	Мастер – класс «Аэробика на свежем воздухе» Цель: сплотить коллектив, способствовать двигательной активности	Летние Олимпийские игры Цель: приобщение детей к традициям большого спорта. Повышение интереса к здоровому образу жизни и физической культуре	

