



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №196»
Дошкольное отделение

ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ФитМикс

физкультурно-спортивной направленности

Пилотная группа:

оздоровительной направленности «Непоседы»

2025-2026 гг



Цели Программы:

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста через выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника посредством детского фитнеса



Задачи Программы:

Оздоровительные:

-укрепить опорно-двигательный аппарат детей

Развивающие:

- Развивать физические качества детей (координации чувства равновесия, гибкость)

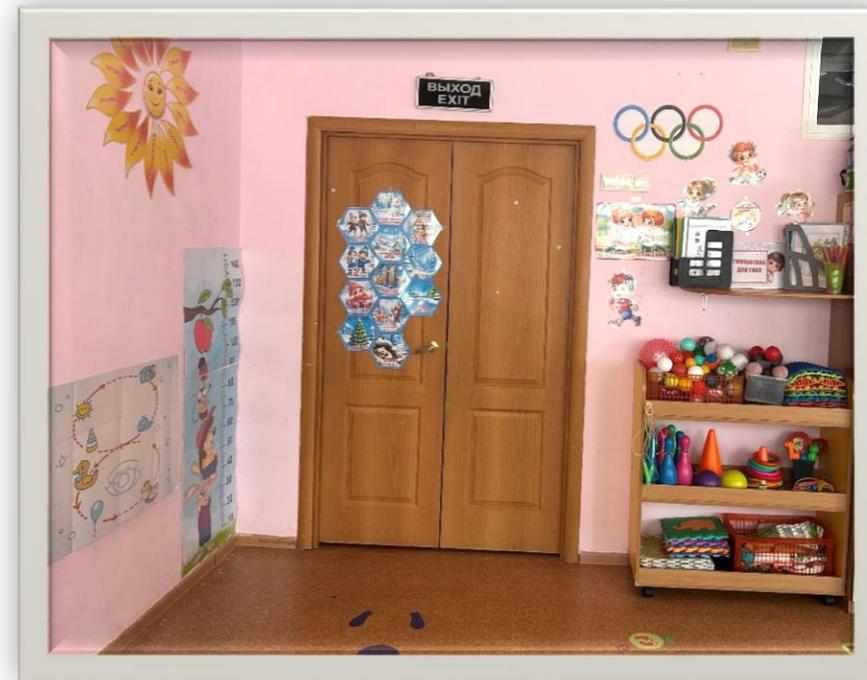
Образовательные:

- Формировать знания влияния занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях

Воспитательные:

- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувство товарищества, взаимопомощи)

Спортивно-оздоровительная среда



Физкультурно-оздоровительная деятельность



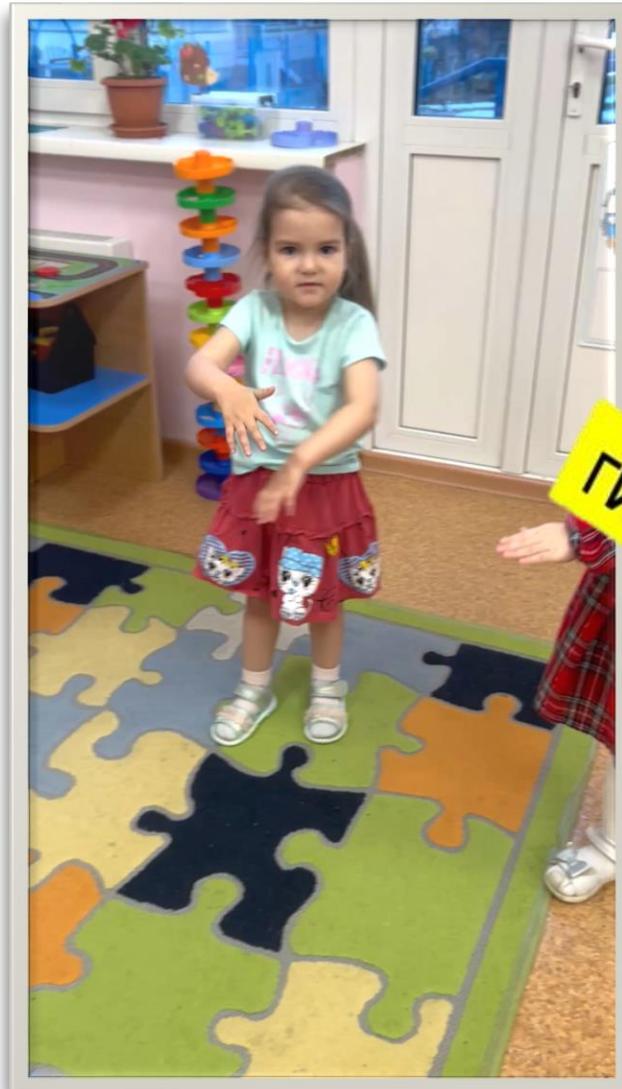
СТЕП-АЭРОБИКА



ДЕТСКАЯ ЙОГА



Физкультурно-оздоровительная деятельность

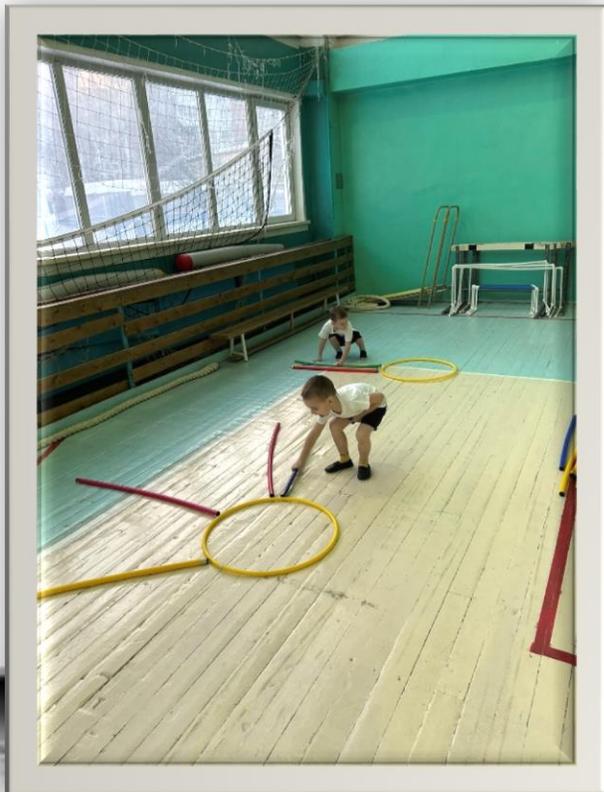


Дыхательная гимнастика

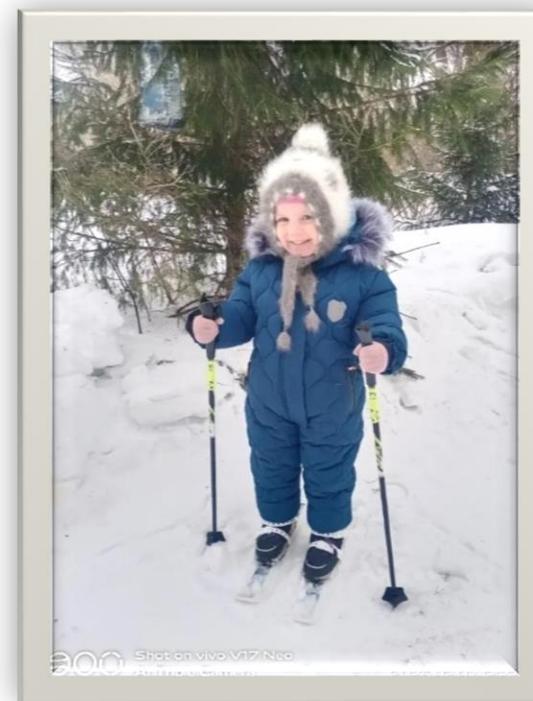
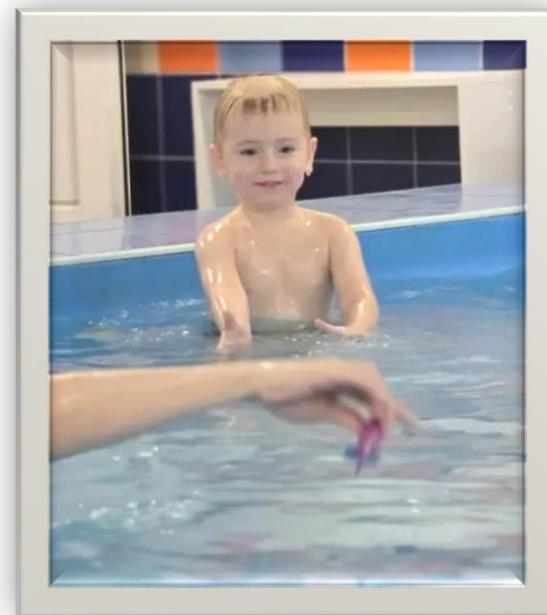


Гимнастика для глаз

«Незнайка в стране «Здоровья»»



В здоровом теле =
здоровый дух!



Курсы повышения квалификации

Детский фитнес в работе с
детьми старшего
дошкольного и младшего
школьного возраста

Нетрадиционные техники
физического воспитания
гармоничного развития
дошкольников: фитбол-гимнастика,
стрейчинг, психогимнастика и беби-
йога



ПЕРСПЕКТИВА

- Конкурс для родителей по изготовлению нетрадиционного оборудования «Спортик»
- Веселые старты «Папа, мама, я спортивная семья»
- Мастер-класс «Что такое детский фитнес»

