

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Березка» п. Орловский

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБДОУ детского сада №1 «Березка»
п. Орловский
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с №1
«Березка»
_____ Е.А. Текутова
Приказ № 109 от «28» августа 2025 г.

**Рабочая дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст детей: 4 -6 лет

Срок реализации программы: с 01.09.2025 по 31.05.2026 г.

Автор - составитель:

инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования

Колмыкова Г.С.

п. Орловский

2025 г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи программы
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебный план на 2025 – 2026 г. для группы 1 года обучения со сроками обучения, наименованиями разделов, темами и часами для каждой темы.
- 2.2. Содержание работы с детьми дошкольного возраста по ДОП «Детский фитнес».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Годовой календарный учебный график
 - 3.2. Режим занятий и расписание на текущий учебный год
 - 3.3. Формы и сроки проведения итоговых, отчетных мероприятий
 - 3.4. Информационное и методическое обеспечение
- Список литературы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (далее - Программа) разработана педагогом в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028), с учетом парциальной программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес. Физическое воспитание детей» (Сулим Е.В.)

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие». Программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, реализуется в рамках оказания ДОО платных образовательных услуг, период освоения Программы - от 1 до 3 лет в соответствии с возрастными группами детей.

На основе ДОП «Детский фитнес» разработана рабочая ДОП «Детский фитнес» и учебный план на 2025 -2026 учебный год.

Уровень Программы – ознакомительный.

Рабочая Программа 1 года обучения разработана для детей от 4 до 6 лет и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей через систему фитнес – тренировок, повышение уровня двигательной активности дошкольников на основе формирования потребности в движениях средствами игровой гимнастики. Это занятия под специально подобранную музыку, с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребенка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, содействие всестороннему развитию личности дошкольника, сохранение и укрепление здоровья через систему фитнес – тренировок, активизация и развитие двигательной активности детей средствами игровой гимнастики, совершенствование физического развития, уровня физической подготовленности дошкольников путем рационального сочетания разных направлений фитнеса.

Задачи:

- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- Расширять двигательный опыт детей.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Содержание таких разделов ДОП, как:

- Нормативно - правовая база для разработки Программы
- Актуальность программы
- Практическая значимость
- Инновационная направленность
- Принципы разработки программы
- Характеристики, значимые для реализации Программы
- Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
- Основные формы организации работы по программе
- Структура и особенности проведения занятий

представлены в дополнительной образовательной программе физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес», год утверждения 2024, автор – составитель: педагог дополнительного образования Колмыкова Г.С.

1.2. Ожидаемые результаты освоения программы 1 года обучения:

- Ребенок стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные игры со сверстниками;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, силовой гимнастики с предметами и без;
- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- может реализовать необходимые двигательные умения и навыки в аэробике, в пальчиковой и дыхательной гимнастике;
- умеет управлять своим телом при овладении нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);

- способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений;
- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегают и прыгают под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, упражнения на фитболе.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план для возрастной группы со сроками обучения, наименованиями разделов, темами и часами для каждой темы

Учебный план по дополнительному образованию на 2025- 2026 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №1 «Березка».

Учебный план определяет содержание дополнительной образовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес», обеспечивающей реализацию интересов и потребностей воспитанников и родителей (законных представителей).

Реализация учебного плана предполагает учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Рабочая дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» - общеразвивающая, охватывает образовательные области: физическое развитие, социально – коммуникативное развитие.

В 2025 – 2026 учебном году рабочая ДОП «Детский фитнес» реализуется на платной основе для детей 4 – 6 лет, наполняемость группы – до 17 чел.

Календарно - тематический план на 2025 – 2026 учебный год

ДОП «Детский фитнес»

(1 год обучения)

№ п/п	Дата	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)		Кол-во часов
1	04.09	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом. Диагностика.	1
2	11.09	ОРУ – комплекс 1	игровая гимнастика, стретчинг	1
3	18.09	Фитнес – тренировка –		1

		комплекс 1	силовая гимнастика, стретчинг	
4	25.09	Фитнес – тренировка – комплекс 1		1
5	02.10	Фитнес – тренировка – комплекс 2	силовая гимнастика с мячом, стретчинг	1
6	09.10.	Фитнес – тренировка – комплекс 2		1
7	16.10	Комплекс игровой гимнастики 2.	ОРУ, игровая гимнастика, фитбол - гимнастика	1
8	23.10	Комплекс игровой гимнастики 2.		1
9	30.10	Фитнес – тренировка – комплекс 3	силовая гимнастика с мячом, стретчинг	1
10	06.11.	Фитнес – тренировка – комплекс 3		1
11	13.11.	Фитнес – тренировка – комплекс 4	силовая гимнастика с мячом, стретчинг	1
12	20.11	Фитнес – тренировка – комплекс 4		1
13	27.11	Фитнес – тренировка – комплекс 5	силовая гимнастика с мячом, акробатика, стретчинг	1
14	04.12.	Фитнес – тренировка – комплекс 5		1
15	11.12	Фитнес – тренировка – комплекс 6	силовая гимнастика с мячом, акробатика, стретчинг, танец - игра	1
16	18.12	Фитнес – тренировка – комплекс 6		1
17	25.12	Фитнес – тренировка – комплекс 7	силовая гимнастика на степ – платформе, акробатика, стретчинг	1
18	15.01.	Фитнес – тренировка – комплекс 8	силовая гимнастика на степ – платформе, акробатика, стретчинг	1
19	22.01	Фитнес – тренировка – комплекс 8		1
20	29.01	Фитнес – тренировка – комплекс 9	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика, стретчинг	1
21	05.02.	Фитнес – тренировка – комплекс 10	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика, стретчинг	1
22	12.02	Фитнес – тренировка – комплекс 10		1
23	19.02	Фитнес – тренировка – комплекс 11	Аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
24	26.02	Фитнес – тренировка – комплекс 11		1
25	05.03	Фитнес – тренировка – комплекс 12	Аэробика, силовая гимнастика с мячом,	1

26	12.03	Фитнес – тренировка – комплекс 12	школа мяча, акробатика, стретчинг	1
27	19.03	Комплекс игровой гимнастики 3	ОРУ, танец – игра, футбол - гимнастика	1
28	26.03	Комплекс игровой гимнастики 3		1
29	02.04.	Фитнес – тренировка – комплекс 13	Аэробика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
30	09.04.	Фитнес – тренировка – комплекс 14	Аэробика, акробатика, школа мяча, стретчинг, танец - игра	1
31	16.04	Фитнес – тренировка – комплекс 14		1
32	23.04	Фитнес – тренировка – комплекс 15	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
33	30.04	Фитнес – тренировка – комплекс 15		1
34	07.05.	Фитнес – тренировка – комплекс 16	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе, школа мяча, акробатика, стретчинг	1
35	14.05	ОРУ. Диагностика.	Контрольные упражнения и нормативы	1
36	21.05	Итоговое занятие.		1

2.2. Содержание работы с детьми дошкольного возраста по ДОП «Детский фитнес»

Рабочая программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных фитнес – тренировок для детей 4 -6 лет.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность.

Наполняемость детей в группе - не более 15 -17 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится один раз в неделю.

Содержание программы включает в себя элементы современных оздоровительных, здоровье сберегающих технологий:

1.Танцевальная аэробика и игровая гимнастика (сочетает элементы аэробики, хореографии и детской игровой гимнастики, выполняется под музыкальное сопровождение).

2. **Фитбол – гимнастика** (оздоровительная упражнения с использованием специальных мячей большого размера - фитболов).
3. **Степ – аэробика** (упражнения для крупных мышц, выполняемые непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ – платформы. Способствует укреплению костно – мышечного корсета, свода стопы, формированию у детей устойчивого равновесия).
4. **Игровой стретчинг** (статичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, направленная на повышение гибкости всего тела и улучшение подвижности суставов, позволяющая предотвратить нарушения осанки).
5. **Художественная гимнастика, акробатика (элементы)**
6. **Подвижные игры** (развитие координации движений, коммуникативных навыков).
7. **Дыхательные упражнения, самомассаж.**

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год

Наименование группы	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)	Наименование программы, дисциплины (модуля)	Кол – во часов в неделю/год
ДОП «Детский фитнес» (группы №6 и №7)	с 01.09.2025 г. по 31.05.2026 г. (36 уч. недель)	1 занятие, 20 - 25 мин.	ДОП «Детский фитнес»	4/36

3.2. Режим и расписание занятий на 2025 - 2026 учебный год

Дополнительная образовательная деятельность	Возраст детей	Дни недели, время занятия	Ф.И. О. педагога	Продолжительность, форма проведения
«Детский фитнес» ОО: физическое развитие.	<i>Детский фитнес»</i> <i>(средняя группа №6, старшая группа №7)</i>	<i>Четверг,</i> <i>15.50 – 16.20</i>	<i>Колмыкова</i> <i>Галина</i> <i>Станиславовна</i>	<i>25 мин.</i> <i>Очно, на платной основе</i>

3.3. Формы и сроки проведения итоговых отчетных мероприятий

Сентябрь 2025 г - май 2026 г: мониторинг

3.4. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в физкультурном зале, оснащённом необходимым инвентарем и оборудованием для проведения фитнес – тренировок. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивные коврики индивидуальные, по количеству детей
- степ – платформы по количеству детей
- Фитболы
- гимнастические маты, мягкие модули
- гимнастические стенки
- массажные дорожки
- мячи резиновые разных размеров
- мячи массажные
- канат
- обручи, ленты
- детские гантели
- скакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастические палки

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр/ музыкальные колонки;
- ноутбук
- Аудио - файлы для музыкального сопровождения занятий;
- Проектор;
- Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Картотека комплексов специального воздействия;
- Картотека комплексов игровой гимнастики О. Киенко;
- Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

Литература

- Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3-5 лет, 2014;
- Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5-7 лет, 2014;
- Соломенникова Н.М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий, 2014г;
- Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

рабочей дополнительной образовательной программы «Детский фитнес»

Общие сведения

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст детей: 4-6 лет

Количество занимающихся в группе: 12 - 17 детей

Количество лет обучения: 1 учебный год

Количество занятий: 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 36 в год

Продолжительность занятий: 20 – 25 минут

Форма обучения: очная

Организатор программы: МБДОУ детский сад №1 «Березка»

Адрес: 347510 пос. Орловский, Орловского района, Ростовской области, ул. М. Горького, 71

Контакты организации: mdoudetskiisadv1@yandex.ru 8 (86375) 31-6-46

<https://orlovski1.tvoyasadik.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114424

Владелец Текутова Елена Анатольевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026