

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 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с №1
«Березка»
_____ Е.А. Текутова
Приказ № 110 от «28» августа 2026 г.

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

Возраст детей: 4 -7 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Колмыкова Г.С.

п. Орловский
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи программы
- 1.2. Принципы и подходы к реализации программы
- 1.3. Характеристики, значимые для реализации Программы
 - 1.3.1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.3. Основные формы организации работы по программе
- 2.4. Структура и особенности проведения занятий
- 2.5. Содержание работы с детьми дошкольного возраста по ДОП «Детский фитнес»
- 2.6. Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес».
 - 2.6.1. Раздел «Танцевальная аэробика и игровая гимнастика»
 - 2.6.2. Особенности организации упражнений игрового стретчинга
 - 2.6.3. Особенности организации упражнений по фитбол – гимнастике
 - 2.6.4. Особенности организации упражнений по степ-аэробике
 - 2.6.5. Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике
 - 2.6.6. Раздел «Игровой самомассаж»
 - 2.6.7. Раздел «Дыхательная гимнастика»
 - 2.6.8. Раздел «Строевые упражнения»
 - 2.6.9. Раздел «Акробатические упражнения»
- 2.7. Календарно – тематический план по возрастным группам
- 2.8. Расписание и режим дополнительной образовательной деятельности

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ дополнительной образовательной программы «Детский фитнес».

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» ежегодно разрабатывается рабочая программа ДОП «Детский фитнес» и учебный план на конкретный учебный год.

Нормативно - правовая база для разработки Программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023).
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
- Приказом Минтруда от 22.09. 2021 г. №652н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности в ДОО;
- устав МБДОУ детский сад №1 «Березка».

Актуальность

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» разработана для детей от 4 до 7 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; овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях и направлениях фитнеса; выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет нетрадиционных занятий – игровых фитнес – тренировок. 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.

Оригинальность

Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес - тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка). Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Практическая значимость

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Инновационная направленность

Фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью).

Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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:

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость и координацию);
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервные системы организма;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

Средняя группа (4-5 лет).

- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- Развивать координацию движений.
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- Расширять двигательный опыт детей.

- Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет).

- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- Развивать и укреплять все основные мышечные.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степе.
- Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

1.2. Принципы и подходы к реализации программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Принципы создания программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.3. Характеристики, значимые для реализации Программы

Особенности методики обучения детей

Фитнес - появился в нашей стране в 90-е годы. Это деятельность, направлена на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма

Каждое занятие - своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость».

Форма занятий: подгрупповая

1.3.1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы танцевальной аэробики, игровой гимнастики, аэробики, футбол -

гимнастики, игрового стретчинга, степ – аэробики, подвижных игр, оздоровительной гимнастики и ЛФК. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны аэробика.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет).

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по

внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Органы дыхания.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Ожидаемые результаты:

- Наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой, потребность в здоровом образе жизни, интерес к собственным достижениям;
- улучшается уровень показателей физической подготовленности дошкольника;
- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, сформирована правильная осанка и укреплен свод стопы;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы творческие навыки имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.
- формируются коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат.

Средняя группа:

- 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 не традиционными 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.

Старшая группа:

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- умеет выполнять, показывать повадки животных;
- выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, упражнения ритмической гимнастики с предметами, танцевальные упражнения;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;
- делает упражнения правильно.

Подготовительная к школе группа:

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплен свод стопы;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- ребенок умеет проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- у дошкольников сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

По результатам усвоения программы «Детский фитнес» проводятся:

- Контрольное занятие - 1 раз в квартал;
- Открытые мероприятия и показы для родителей/ педагогов – по плану работы на год;
- Итоговое занятие - 1 раз в год.

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика проводится в соответствии с Законом об образовании в РФ от 29.12.2012 года №273ФЗ ст. 28 п.3.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Проводится ежегодно, два раза в год: в сентябре и мае. Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование, при этом результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

индивидуализации образования;

Оптимизации работы с группой детей.

Обследование проводится в привычной для дошкольника обстановке.

Методы диагностики:

Наблюдение

Тестирование физических качеств.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные формы организации работы по программе

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются *различная работа с воспитанниками*:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

2.2. Структура и особенности проведения занятий

Структура занятий:

1. Подготовительная (вводная, разминочная) часть – 5-7 минут, построение детей, их настрой на занятие, *разминка (комплекс ОРУ)* под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным

упражнениям. Продолжительность 5 минут. Элементы степ - аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

2. Основная часть (15-20 минут) - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов). Основная часть занятия – это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей.

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку, игры для развития внимания, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

2.3. Содержание работы с детьми дошкольного возраста.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных фитнес – тренировок для детей 4 -7 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 10-15 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, здоровьесберегающих 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.**

2.4. Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес».

2.4.1. Раздел «Танцевальная аэробика и игровая гимнастика»

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

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

2.4.2. Особенности организации упражнений игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия.

Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих

предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Практические занятия проводятся в физкультурном зале, используются:

- наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме;
- индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания;
- «провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку;
- подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный образ;
- пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога;
- показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- интенсивные методы обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

2.4.3. Особенности организации упражнений по фитбол – гимнастике

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами **фитбол - гимнастики**, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её

структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела развиваются созидательные способности детей, их познавательная активность, мышление, внимание, свободное самовыражение. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Организуя занятия по фитбол-гимнастике, на первом этапе детям предоставляется возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах:

доступность (подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей); постепенность (от простого к сложному); повторяемость и систематичность занятий (один раз в неделю).

Занятие по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей:

1. **Подготовительная часть** - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. **Основная часть** - физическая нагрузка, в которую входят упражнения различной направленности:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- коррекция различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.

3. **Заключительная часть** - расслабление и рефлексия.

2.4.4. **Особенности организации упражнений по степ-аэробике.**

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной **степ-платформе**, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Направленность упражнений степ - аэробики:

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- тренировка равновесия;
- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Упражнения для **степ-аэробики** подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Комплекс упражнений состоит из 3 частей.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения **основной части** выполняются на **степе** в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс **степ-аэробики**, как полное занятие, выполняется детьми в течение 1-3 месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под ритмичную, жизнерадостную и эмоциональную музыку, знакомую детям.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

2.4.5. **Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике.**

Профилактика плоскостопия.

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений).

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Повысить общий тонус организма, укрепить и создать мышечный корсет для формирования навыков правильной осанки и мышц, формирующих свод стопы.
- Развивать и укреплять органы дыхания и работу сердечно-сосудистой системы.
- Выбатывать правильную осанку и правильную установку стоп.

Образовательные задачи:

- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующих требований:

1. Упражнения выполняются в комфортной свободной одежде. Босиком или в тонких носках.

2. Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия необходимо чередовать с упражнениями для общего физического развития.

3. Все занятия для детей младше 5 лет рекомендуется выполнять в игровой форме.

4. Необходимо учитывать возрастные особенности:

- *Дети 3-5 лет.* Основываясь на самочувствии ребенка, увеличьте частоту, продолжительность и время занятий. Но помните, что в этом возрасте у малышей сравнительно короткие ноги и достаточно слабо развитая мускулатура, при этом вес головы и туловища значительны. Кроме того, гибкость стоп пока недостаточна, что сказывается на четкости движений и делает затруднительным сохранение равновесия в вертикальном положении и при движении вперед.

- *Дети 5-7 лет и старше.* В этом возрасте занятия рекомендуется проводить несколько раз в день, в строго определенное время. Выполнять физические упражнения лучше всего в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6-8-10 упражнений.

2.4.6. Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

2.4.7. Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции. Служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

2.4.8. Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

2.4.9. Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

2.5. Календарно – тематический план по возрастным группам

Календарно-тематический план занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Разработан на основе методического пособия Сулим Е.В. «Детский фитнес.

Физическое развитие детей 5 – 7 лет», комплексов игровой гимнастики, О.Киенко.

Календарно-тематический план

(средняя группа, 4 – 5 лет)

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Кол- во часов	Дата	Методическая литература
1	Вводное занятие. Диагностика	1		
2	ОРУ – комплекс игровой гимнастики 1	1		
3	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 79 - 81
4	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 79 - 81
5	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 81 - 83
6	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1		
7	Комплекс игровой гимнастики 2.	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 81 - 83
8	Комплекс игровой гимнастики 2.	1		
9	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 83 - 86
10	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 83 - 86
11	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 86 - 88
12	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 86 - 88
13	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 89 - 91
14	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 89 - 91
15	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 - 5лет) с.92 - 94
16	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 92 - 94
17	Фитнес – тренировка – комплекс 7	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 95 - 97
18	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 98 - 100
19	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с. 98 - 100
20	Фитнес – тренировка –	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для

	комплекс 9			детей 3 – 5 лет) с.100 - 104
21	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.104 - 107
22	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.104 - 107
23	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.107 - 110
24	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.107 - 110
25	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.111 - 114
26	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.111 - 114
27	Комплекс игровой гимнастики 3	1		
28	Комплекс игровой гимнастики 3	1		
29	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.114 - 117
30	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.117 - 119
31	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.117 - 119
32	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.119 - 122
33	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.119 - 122
34	Фитнес – тренировка – комплекс 16	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 3 – 5 лет) с.123 - 126
35	ОРУ. Диагностика.	1		
36	Итоговое занятие.	1		

Календарно-тематический план
(старшая группа, 5 – 6 лет)

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Кол-во часов	Дата	Методическая литература
1	Вводное занятие. Диагностика	1		
2	ОРУ – комплекс игровой гимнастики 1	1		
3	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 41 - 44

4	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 41 - 44
5	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 44 - 48
6	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 44 - 48
7	Комплекс игровой гимнастики 2.	1		
8	Комплекс игровой гимнастики 2.	1		
9	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 48 - 51
10	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 48 - 51
11	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 51 - 55
12	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 51 - 55
13	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 55 - 59
14	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 55 - 59
15	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 59 - 64
16	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 59 - 64
17	Фитнес – тренировка – комплекс 7	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 64 - 70
18	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 64 - 70
19	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 70 - 75
20	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 75 - 78
21	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 78 - 81
22	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 78 - 81
23	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 81 - 85
24	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 81 - 85
25	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 85 - 89

26	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 85 - 89
27	Комплекс игровой гимнастики 3	1		
28	Комплекс игровой гимнастики 3	1		
29	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 89 - 94
30	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 94 - 98
31	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 94 - 98
32	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 98 - 102
33	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 98 - 102
34	Фитнес – тренировка – комплекс 16	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 102 - 106
35	ОРУ. Диагностика.	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 102 - 106
36	Итоговое занятие.	1		

Календарно-тематический план

(подготовительная к школе группа, 6 – 7 лет)

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Кол-во часов	Дата	Методическая литература
1	Вводное занятие. Диагностика	1		
2	ОРУ – комплекс игровой гимнастики 1	1		
3	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 107 - 111
4	Фитнес – тренировка – комплекс 1	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 107 - 111
5	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 112 - 117
6	Фитнес – тренировка – комплекс 2	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 112 - 117
7	Комплекс игровой гимнастики 2.	1		
8	Комплекс игровой гимнастики 2.	1		

9	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 117 - 121
10	Фитнес – тренировка – комплекс 3	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 117 - 121
11	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 121 - 125
12	Фитнес – тренировка – комплекс 4	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 121 - 125
13	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 126 - 130
14	Фитнес – тренировка – комплекс 5	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 126 - 130
15	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 130 - 135
16	Фитнес – тренировка – комплекс 6	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 130 - 135
17	Фитнес – тренировка – комплекс 7	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 135 - 140
18	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 141 - 145
19	Фитнес – тренировка – комплекс 8	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 141 - 145
20	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 145- 148
21	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 149 - 153
22	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 149 - 153
23	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 153 - 158
24	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 158- 163
25	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 158- 163
26	Комплекс игровой гимнастики 3	1		
27	Комплекс игровой гимнастики 3	1		
28	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 163 - 167
29	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 163 - 167
30	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 167 - 172

31	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 167 - 172
32	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 172 - 176
33	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 172 - 176
34	Фитнес – тренировка – комплекс 16	1		Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 5 – 7 лет) с. 176 - 181
35	ОРУ. Диагностика.	1		
36	Итоговое занятие.	1		

2.8. Расписание и режим дополнительной образовательной деятельности

<i>Дополнительная образовательная деятельность</i>	<i>Возраст детей</i>	<i>Дни недели, время занятия</i>	<i>Ф.И. О. педагога</i>	<i>Продолжительность, форма проведения</i>
«Детский фитнес» образовательная область: физическое развитие.	<i>Средняя группа (4 – 5 лет)</i> <i>Старшая группа (5 – 6 лет)</i> <i>Подготовительная группа (6 -7 лет)</i>	<i>1 раз в неделю,</i> <i>2 - я половина дня</i>	<i>Колмыкова</i> <i>Галина</i> <i>Станиславовна</i>	<i>20 мин</i> <i>25 мин.</i> <i>30мин.</i> <i>Очно, на</i> <i><u>платной основе</u></i>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:

- ✓ дистанции, позиции при взаимодействии;
- ✓ активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ стабильности - динамичности;
- ✓ эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- ✓ сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
- ✓ спокойная и доброжелательная обстановка,

- ✓ внимание к эмоциональным потребностям детей,
- ✓ представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- ✓ представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- ✓ созданы условия для развития и обучения.

3.2. 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, нейроскакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастические палки
- ноутбук
- музыкальные колонки.

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр/ музыкальные колонки;
- 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

- Периодическое издание «Здоровье дошкольника»
- 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.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256 с.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.
- 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

дополнительной образовательной программы

Общие сведения

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст детей: от 4 до 7 лет

Количество занимающихся в группе: 8 - 15 детей

Количество лет обучения: 1/3 года

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

Продолжительность занятий:

средняя группа – 20 минут,

старшая группа – 25 минут,

подготовительная к школе группа – 30 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.tvoysadik.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060848

Владелец Текутова Елена Анатольевна

Действителен с 06.04.2026 по 06.04.2027