

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«СВЕТЛЯЧОК» Г. НИКОЛАЕВСКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «26» 08.2025г.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Светлячок»
г. Николаевска
Турко Е.А.
приказ № 49 от «26» 08.2025 г.



Рабочая дополнительная образовательная программа

«Детский фитнес»

Возраст детей: 4 -7 лет
Срок реализации программы: 1 год
на 2025 – 2026 учебный год

Автор – составитель воспитатель:
Колесниченко Наталья Павловна

г. Николаевск

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание работы с детьми дошкольного возраста по ДОП «Детский фитнес»
- 2.2. Учебный план для возрастной группы со сроками обучения, наименованиями разделов, темами и часами для каждой темы.

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 4 до 7 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.

Содержание таких разделов ДОП, как:

- Нормативно - правовая база для разработки Программы
- *Актуальность программы*
- *Практическая значимость*
- *Инновационная направленность*
- *Цель и задачи программы*
- *Принципы разработки программы*
- Характеристики, значимые для реализации Программы
- Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
- *Сроки реализации программы*
- *Ожидаемые результаты реализации программы*
- Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
- Основные формы организации работы по программе • Структура и особенности проведения занятий

представлены в дополнительной образовательной программе физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес», автор – составитель воспитатель Колесниченко Н.П.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

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 15-20 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.

2.2. 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 дошкольном образовательном учреждении детский сад Светлячок».

Учебный план определяет содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»,

обеспечивающей реализацию интересов и потребностей воспитанников, родителей (законных представителей) и дополняет содержание ООП ДОУ.

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

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

В 2025 – 2026 учебном году ДОП «Детский фитнес» реализуется на платной основе тренировок для детей 4-7 лет, наполняемость группы 15-20 чел.

Учебный план на 2025 – 2026 учебный год

ДОП «Детский фитнес»

№ п/ п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Количество часов			Формы контроля/ итоговые мероприятия
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом. Диагностика.	1	0,5	0,5	Диагностика
2	Фитнес – тренировка – комплекс 1 -2: художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	4	0,5	3,5	
3	Фитнес – тренировка – комплекс 3 -4: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ – платформе, школа мяча, стретчинг	4	-	4	
4	Фитнес – тренировка – комплекс 5- 6: Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе и с мячом, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	4	-	4	
5	Фитнес – тренировка – комплекс 7-8 Фитбол – гимнастика, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	3	-	3	

6	Фитнес – тренировка – комплекс 9 – 10: Аэробика, Фитбол – гимнастика, стретчинг	4	-	4	
7	Фитнес – тренировка – комплекс 11 – 12: Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча и стретчинг.	4	-	4	
8	Фитнес – тренировка – комплекс 13 – 14: Аэробика, Фитбол – гимнастика, стретчинг	4	-	4	
9	Фитнес – тренировка – комплекс 15 - 16: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика (упражнения с обручем), стретчинг	3		3	
10	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	1	-	1	Диагностика.
11	Итого:	32	1	30	

Календарно – тематический план на 2025 – 2026 учебный год

№ п/п	Наименование частей, разделов и тем (содержание урока)	Колво часов	Дата	Методическая литература
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом. Диагностика.	1	01.10	
2	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1	08.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 57-59
3	Фитнес – тренировка – комплекс 9	1	15.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 57-59
4	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1	22.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 60-61
5	Фитнес – тренировка – комплекс 10	1	29.10	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-5 лет) с. 60-61
6	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1	05.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 61-63
7	Фитнес – тренировка – комплекс 11	1	12.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 61-63
8	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1	19.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 64-66
9	Фитнес – тренировка – комплекс 12	1	26.11	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 64-66
10	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1	03.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 67-69
11	Фитнес – тренировка – комплекс 13	1	10.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 67-69
12	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1	17.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 69-72
13	Фитнес – тренировка – комплекс 14	1	24.12	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 69-72
14	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1	14.01.2026	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 79-81
15	Фитнес – тренировка – комплекс 15	1	21.01	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 79-81
16	Фитнес – тренировка – комплекс 16	1	28.01	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 81-83
17	Фитнес – тренировка – комплекс 16	1	04.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 81-83
18	Фитнес – тренировка – комплекс 17	1	11.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 83-86
19	Фитнес – тренировка – комплекс 17	1	18.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 83-86

20	Фитнес – тренировка – комплекс 18	1	25.02	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 86-88
21	Фитнес – тренировка – комплекс 18	1	04.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 86-88
22	Фитнес – тренировка – комплекс 19	1	11.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 89-91
23	Фитнес – тренировка – комплекс 19	1	18.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 89-91
24	Фитнес – тренировка – комплекс 20	1	25.03	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 92-94
25	Фитнес – тренировка – комплекс 20	1	01.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 92-94
26	Фитнес – тренировка – комплекс 21	1	08.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 95-97
27	Фитнес – тренировка – комплекс 21	1	15.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 95-97
28	Фитнес – тренировка – комплекс 22	1	22.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 98-100
29	Фитнес – тренировка – комплекс 22	1	29.04	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 98-100
30	Фитнес – тренировка – комплекс 23	1	06.05	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 111-114
31	Фитнес – тренировка – комплекс 23	1	13.05	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 111-117
32	Фитнес – тренировка – комплекс 24	1	20.05	Е. В. Сулим «Детский фитнес» (для детей 4-7 лет) с. 114-117
33	Итоговое занятие		27.05	

2.8. Расписание и режим дополнительной образовательной деятельности

Дополнительная образовательная деятельность	Возраст детей	Дни недели, время занятия	Ф.И. О. педагога	Продолжительность, форма проведения
«Детский фитнес» ОО: физическое развитие.	«Детский фитнес» Дети 4-7 лет	Среда, 1гр. 16.00-16.30 2гр. 16.30-17.00	Колесниченко Наталья Павловна	30мин. Очно, <u>на платной основе</u>

2. 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 - динамиичности;
- 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, оснащенном 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 гантеляи
- 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-Данс», 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 - 7 лет

Количество занимающихся в группе: 15-20 детей

Количество лет обучения: 3 месяца

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

Продолжительность занятий: 30 минут

Форма обучения: очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4771335083109427968405326649206930468348526473

Владелец Турко Елена Александровна

Действителен С 30.01.2025 по 30.01.2026