

**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»
Т.Т. 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, 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.

2.2. 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

<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» ОО: физическое развитие.	<i>«Детский фитнес»</i> <i>Дети 4-7 лет</i>	<i>Среда, 1гр.</i> 16.00-16.30 <i>2гр.</i> 16.30-17.00	<i>Колесниченко</i> <i>Наталья Павловна</i>	<i>30мин.</i> <i>Очно, <u>на платной основе</u></i>

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 - 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, 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 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

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