Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МБДОУ №29 «Журавушка»
Протокол №03 от 21.04. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ №29 «Журавушка»
№ ДС29-11-79/5 от 24.04.2026

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00D606DB36E1B32821263A0A046B94E37F
Владелец:
Солопьева Светлана Викторовна
Действителен: с 11.03.2025 по 04.06.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес - малыш»

Возраст обучающихся 3-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 76

Автор – составитель:
Финько Мария Анатольевна
педагог дополнительно образования

СУРГУТ
2026

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес - малыш», физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программы «Детский фитнес» Сулим Е.В.., где посредством разнообразных игр и упражнений, заданий дети будут развивать физические качества, чувство ритма и ряд координационных способностей.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Fitness kids» направлена на физическое развитие детей, способствует совершенствованию физических процессов, становление которых особенно активно в дошкольном возрасте.

Программа рассчитана на воспитанников 3-5 лет, срок реализации 1 год, объем программы 76 часов.

В процессе обучения воспитанники познакомятся с фитбол гимнастикой, партерной гимнастикой, степ аэробикой, игровым самомассажем и т.д., которые способствует развитию всех физических (координация, ловкость, выносливость, сила, гибкость и т.д) и психических (внимание, память, все формы мышления, воображение и творчество) процессов; способствует формированию таких важнейших качеств личности, как целеустремленность, самостоятельность в принятии решения.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, занятия-соревнования, (эстафеты, командные подвижные игры), занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям; занятия с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования; контрольно-проверочные занятия.

В процессе реализации программы дошкольники ознакомятся с фитнессом как с видом физической культуры и обучатся разным видам физических упражнений.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 «Журавушка»

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-малыш»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (разработчика)/составителя программы	Финько Мария Анатольевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2026 год
Где, когда и кем утверждена	Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБДОУ №29 «Журавушка», протокол №03 от 21.04.2025, утверждена заведующим МБДОУ № 29 «Журавушка» С.В. Солопьевой, приказ № ДС29-11-79/5 от 24.04.2025
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Отсутствует
Цель	Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через

	знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни
Задачи	
Развивающие	Развивать физические качества детей 3-5 лет (координацию, гибкость, силу, выносливость)
	Развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма
	Развивать мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах), координационные, силовые и скоростные способности, умение ориентироваться в пространстве
	Развивать память, наблюдательность, произвольное внимание
	Развивать детскую самостоятельность и инициативу воображения, фантазии, способности к импровизации
	Развивать крупную и мелкую моторику (произвольности, ритмичности и точности движений).
Обучающие	Формировать устойчивый интерес детей к занятиям спортом
	Формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях
	Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать навык правильной осанки и профилактика плоскостопия)
	Обучить приемам релаксации, самодиагностики
	Формировать слуховые и зрительные ориентировки
	Развивать и укреплять все основные мышечные группы
Воспитательные	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении
	Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями
	Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки
Планируемые результаты освоения программы	**Знать:** -о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; - о здоровом образе жизни; - о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса; -основные виды закаливания организма;
	Уметь: -выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.) -выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики; -проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю – 38 недель в год. Общая продолжительность программы в год – 76 часов
Возраст обучающихся	3-5 лет
Форма занятий	Групповая
Методическое обеспечение	Дидактические материалы: - картотеки игр, - картотека массажа, - картотека игрового самомассажа; - картотека игровых упражнений, - картотека упражнений для развития физических качеств Методические пособия Специальная литература
	Используемые технологии:

	- здоровьесберегающие - технологии проектной деятельности - информационно-коммуникационные технологии - личностно-ориентированные технологии - игровая технология
Условия реализации программы	Для реализации представленной программы необходим спортивный зал, оборудованный: - гимнастическими стенками - турником - гимнастическими матами - гимнастическими палками - гимнастическими мячами - гимнастическими обручами - гимнастическими гантелями (пластик), - флажками - скакалками - тяжелыми гимнастическими мячами - мячами-фитбол - степ-платформами Музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, дисковый проигрыватель); Спортивная форма для занимающихся

Пояснительная записка

Детский фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности, занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с дошкольного возраста. Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности.

Нормативно-правовое обеспечения программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес-малыш» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе МБДОУ №29 «Журавушка» г. Сургута ХМАО-Югры и направлена на обеспечение физического развития личности ребенка.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №29 «Журавушка».

Реализация программы осуществляется за пределами ФГОС ДО, и не предусматривает подготовку воспитанников к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам. Количество и длительность занятий, регламентируется СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

Актуальность программы. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей 3-5 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если в младшем возрасте регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительной особенностью программы является то, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста от 3 до 5 лет. Зачисление детей в группы платных образовательных услуг

производится на основании заявления и подписанного договора родителей (законных представителей) обучающегося.

Колличество обучающихся в группе: 5-9 человек.

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы/Количество часов: 76 часов в год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу с перерывом 10 минут**,** продолжительность занятия соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

Формы обучения. Очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни

Задачи программы:

Образовательные:

- Формировать устойчивый интерес детей к занятиям спортом
- Формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать навык правильной осанки и профилактика плоскостопия)
- Обучить приемам релаксации, самодиагностики
- Формировать слуховые и зрительные ориентировки
- Развивать и укреплять все основные мышечные группы

Развивающие:

- Развивать физические качества детей 3-5 лет (координацию, гибкость, силу, выносливость)
- Развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма
- Развивать мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах), координационные, силовые и скоростные способности, умение ориентироваться в пространстве
- Развивать память, наблюдательность, произвольное внимание
- Развивать детскую самостоятельность и инициативу воображения, фантазии, способности к импровизации
- Развивать крупную и мелкую моторику (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении
- Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями
- Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки

Содержание программы
Учебный план программы на 2026-2027 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивно-ритмические упражнения	3	0,5	2,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
2	Танцы-игры (зверобика)	5	0,5	4,5	показательные выступления
3	Детская зумба	4	1	3	показательные выступления
4	Фитбол-гимнастика	10	1	9	показательные выступления
5	Ритмическая гимнастика	5	0,5	4,5	показательные выступления
6	Стретчинг (игровой стретчинг)	6	0,5	4,5	показательные выступления
7	Игровые упражнения	5		5	показательные выступления
8	Игровой самомассаж,	5		5	показательные выступления
9	Дыхательные упражнения	5		5	показательные выступления
10	Упражнения с предметами	6		6	показательные выступления
11	Подвижные и музыкально-ритмические игры	5	0,5	4,5	показательные выступления
12	Пальчиковая гимнастика	4	0,5	3,5	показательные выступления
13	Партерная гимнастика	5	0,5	4,5	показательные выступления
14	Степ - аэробика	7	0,5	6,5	показательные выступления
15	Входной контроль	1		1	Педагогическая диагностика
16	Итоговое занятие	1		1	Педагогическая диагностика
	Итого	**76**	**6**	**70**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Спортивно-ритмические упражнения разной направленности. **(3часа)**

Теория «Части тела», «Рассказ о том, что вижу», «Руки-ноги».

Практика: «Веселые ножки», «Ежики», «Тело в деле»

«Фраза с заданными словами»,

Раздел 2. Танцы-игры (зверобика) (5 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Котята», «Зимние зверушки», «Бабочки-жучки», «Игротека».

Раздел 3. Детская зумба (4 часа)

Теоретические занятия: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практические занятия: Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища. Шаги с разворотом и выпадом ноги. Шаги с хлопками в ладоши. Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук. Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук. Прыжки вперёд- назад и в бок. Шаги вперёд-назад. Шаг с выпадами и движениями рук. Приставные шаги с хлопками. Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.

Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна». Базовые шаги и фигуры сальса, касино. Цепочки ритмичных движений и постановка связки (элемента) движений.

Раздел 4. Фитбол-гимнастика (10 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Аист», «Бабочка», «Бег», «Веточка», «Гусеница», «Елочка», «Зайчик», «Змея», «Качели», «Книга», «Колечко», «Лисичка», «Лягушка», «Маятник», «Медвежонок», «Месяц», «Носорог», «Паучок», «Птица», «Ходьба».

Раздел 5. Ритмическая гимнастика и спортивные танцы (5 часов)

Теоретические занятия: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практические занятия: «Буратино», «Лимонадный дождик», «Мы не будем торопиться», «Солнышко лучистое», «Антошка», «Фиксики».

Раздел 6. Стретчинг и игровой стрэйтчинг (6 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Деревце», «Кошечка» «Звездочка», «Дуб», «Солнышко», «Волна», «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Змея», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Цапля», «Волк», «Зайчик», «Медведь», «Божья коровка», «Лягушка», «Летучая мышь» «Носорог», «Морской червяк», «Улитка», «Морской лев», «Морская звезда», «Морской конек», «Дельфин», «Кольцо».

Раздел 7. Игровые упражнения. (5 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений

Практика: «Канатоходцы», «трудный переход», «веселые снежинки», «птички и кошка», «найди себе пару» «ловишки», «повар и котята», «мышеловка», «кошка и мышка», «летает-не летает», «заводные человечки», «Ловить зверушку», «Воробьи вороны», «День-ночь», «Зеркало», «Изобрази профессию».

Раздел 8. Игровой самомассаж (5 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Мячики», «Дождик», «Летели утки», «Кто пасется на лугу», «Черепаха», «Ириски от киски», «Зайка», «Пальчики», «Тучка».

Раздел 9. Дыхательные упражнения (5 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Большой-маленький», «Паровоз», «Летят гуси», «Аист», «Дровосек», «Мельница», «Конькобежец», «Сердитый ёжик», «Лягушонок», «В лесу», «Великан и карлик», «Трубач», «Петух», «Каша кипит», «Насос», «Регулировщики», «Ходьба», «Куры», «Самолёт», «Дом маленький, дом большой», «Подуем на плечо», «Косарь», «Цветы», «Ёж», «Жук».

Раздел 10. Упражнения с предметами (6 часов)

Теоретические занятия: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практические занятия: Комплексы упражнений с гантелями, со скакалкой, с лентами, с мячами разного диаметра, с флажками, с кеглями и т.д.

Раздел 12. Подвижные и музыкально-ритмические игры (5 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение правил игры.

Практика: «Магазин игрушек», «Мост дружбы», «Буква

по воздуху», «Буква-хоровод», «Эхо», «Волшебная палочка», «Неиспорченный телефон», «Летает-не летает», «Заводные человечки», «На

органов чувств», «Ловить зверушку», «Воробьи вороны», «День-ночь», «Зеркало», «Изобрази профессию».

Раздел 12. Пальчиковая гимнастика. (4 часа)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Дружба», «Овощи - фрукты», «Хлеб» «Новогодний праздник», «Собираем листики», «Грибы» «Дом», «Осенью», «мебель», «Дружат добрые зверята», «Домашние птицы».

Раздел 13. Партерная гимнастика (5 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Велосипед», «Морская звезда», «Кораблик», «Плавание брасом», «Русалочка», «Катамаран», «Медуза», «Кит», «Воротики», «Буратино», «Солнышко», «Паучки», «Кулачки», «Покрутим», «Раз ладошка, два ладошка», «Птица», «Кошка» и т.д.

Раздел 14. Стэп-аэробика. (7 часов)

Теория: Изучение и повторение правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Объяснение выполнения упражнений.

Практика: «Птички на ветке», «Флюгер на крыше», «Самолет», «Пингвины», «Перебрось мяч», «Аист на крыше», «Стойкий оловянный солдатик», «Стоп - кадр», «Египетский шаг», «Великан», «Кран» «Стрекоза», «Пингвины на льдине», «Уголки», «Мышка, мышка», «Цирковые лошадки», «Жук», «Мельница», «Зонтик», «Восьмерка», «Карусель».

Раздел 15. Мониторинг. (1 час)

Практика: Фитнес-тестирование, наблюдение, анализ полученных данных.

Раздел 16: Итоговое занятие. (1 час)

Практика: Педагогическая диагностика, показательные выступления.

Планируемые результаты

По окончанию изучения программы воспитанники должны:

Знать:

-о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;

- о здоровом образе жизни;

- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

-основные виды закаливания организма;

Уметь:

-выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)

-выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

-проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Фитнес-малыш»							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов за год
01.09 – 30.12.2026	17	35	08.01 – 31.05.2027	21 неделя	41	38 недель	76
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Третья, четвертая неделя декабря			Третья, четвертая неделя мая			Педагогическая диагностика, показательные выступления	

Календарный учебный график 2026-2027

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09.2026	По расписанию	Групповая	2	«Познакомься- повтори»	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
2		07.09.2026	По расписанию	Групповая		Первичная диагностика (входной контроль)		
3		09.09.2026	По расписанию	Групповая	1	Зверобика		
4		14.09.2026	По расписанию	Групповая	1	Что такое стретчинг?		
5		16.09.2026	По расписанию	Групповая	1	Части тела		
6		21.09.2026	По расписанию	Групповая	1	Знакомимся со степ - платформой		
7		23.09.2026	По расписанию	Групповая	1	Фитнес тренировка №1		
8		28.09.2026	По расписанию	Групповая	1	Подвижные и музыкально ритмические игры		
9		30.09.2026	По расписанию	Групповая	1	Фитнес тренировка №1		
				Всего за месяц	**9**			
10	Октябрь	02.10.2026	По расписанию	Групповая	1	Игровой самомассаж и для чего он нужен	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
11		05.10.2026	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика		
12		07.10.2026	По расписанию	Групповая	1	Фитнес тренировка №2		
13		12.10.2026	По расписанию	Групповая	2	Фитбол-гимнастика		
14		14.10.2026	По расписанию	Групповая				
15		19.10.2026	По расписанию	Групповая	2	Пойми себя и свой организм		
16		21.10.2026	По расписанию	Групповая				
17		26.10.2026	По расписанию	Групповая	1	Фитнес азбука		
18		28.10.2026	По расписанию	Групповая	1	Спортивно-ритмические упражнения		
				Всего за месяц	**9**			
19	Ноябрь	02.11.2026	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №3	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
20		06.11.2026	По расписанию	Групповая				
21		09.11.2026	По расписанию	Групповая	2	Фитбол-гимнастика		
22		11.11.2026	По расписанию	Групповая				
23		16.11.2026	По расписанию	Групповая	2	Степ аэробика		
24		18.11.2026	По расписанию	Групповая				
25		23.11.2026	По расписанию	Групповая	2	Если бы ноги стали руками		
26		25.11.2026	По расписанию	Групповая				
27		30.10.2026	По расписанию	Групповая	1	Вот так я умею		
				Всего за месяц	**9**			
28	Декабрь	02.12.2026	По расписанию	Групповая	1	Фитнес азбука	Спортивный	

29		04.12.2026	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика	зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
30		07.12.2026	По расписанию	Групповая	1	Будь здоров и осторожен		
31		09.12.2026	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №4		
32		14.12.2026	По расписанию	Групповая				
33		16.12.2026	По расписанию	Групповая	2	Если нравится тебе, то делай так		
34		21.12.2026	По расписанию	Групповая				
35		23.12.2026	По расписанию	Групповая	1	Зверобика		
36		28.12.2026	По расписанию	Групповая	2	Партерная гимнастика		
37		30.12.2026	По расписанию	Групповая				
Всего за месяц					**10**			
38	Январь	11.01.2027	По расписанию	Групповая	1	Будь здоров и осторожен	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
39		13.01.2027	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №5		
40		18.01.2027	По расписанию	Групповая				
41		20.01.2027	По расписанию	Групповая	1	Игротанцы – элементы танцевальных упражнений		
42		25.01.2027	По расписанию	Групповая	1	Игры-аттракционы		
43		27.01.2027	По расписанию	Групповая	1	Спортивно-ритмические упражнения		
Всего за месяц					**6**			
44	Февраль	01.02.2027	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №6	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
45		03.02.2027	По расписанию	Групповая				
46		08.02.2027	По расписанию	Групповая	1	Пойми себя и свой организм		
47		10.02.2027	По расписанию	Групповая	1	Удержись со степа не свались		
48		15.02.2027	По расписанию	Групповая	1	Зумба		
49		17.02.2027	По расписанию	Групповая	1	Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик		
50		24.02.2027	По расписанию	Групповая	1	Эстафета крабов		
Всего за месяц					**7**			
51	Март	01.03.2027	Io расписанию	Групповая	1	Зверобика	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
52		03.03.2027	По расписанию	Групповая	1	Спортивно-ритмические упражнения		
53		10.03.2027	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №7		
54		12.03.2027	По расписанию	Групповая				
55		15.03.2027	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика		
56		17.03.2027	По расписанию	Групповая	1	Мы здоровье сбережем		
57		22.03.2027	По расписанию	Групповая	1	Веселые ножки		
58		24.03.2027	По расписанию	Групповая	2	Веселая фитбол-гимнастика		
59		29.03.2027	По расписанию	Групповая				
60		31.03.2027	По расписанию	Групповая	1	Зумба		
Всего за месяц					**10**			
61	Апрель	05.04.2027	По расписанию	Групповая	1	Фитнес азбука	Спортивный	Педагогическая

62		07.04.2027	По расписанию	Групповая	1	Степ аэробика	зал	диагностика, показательные выступления
63		12.04.2027	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №8		
64		14.04.2027	По расписанию	Групповая				
65		19.04.2027	По расписанию	Групповая	2	Зумба		
66		21.04.2027	По расписанию	Групповая				
67		26.04.2027	По расписанию	Групповая	2	Игротанцы – элементы танцевальных упражнений		
68		28.04.2027	По расписанию	Групповая				
Всего за месяц					**8**			
69	Май	05.05.2027	По расписанию	Групповая	2	Зверобика	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
70		12.05.2027						
71		14.05.2027	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика		
72		17.05.2027	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №9		
73		19.05.2027	По расписанию	Групповая				
74		24.05.2027	По расписанию	Групповая	2	Педагогический мониторинг		
75		26.05.2027	По расписанию	Групповая				
76		31.05.2027	По расписанию	Групповая	1	Итоговое занятие		
Всего за месяц					**8**			
Итого за год					**76**			

Календарно-тематический план работы на 2025-2026 учебный год

Содержание занятий	Номер занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия
сентябрь			
«Познакомься- повтори».	№1	02.09.2026	
Первичная диагностика (входной контроль)	№2	07.09.2026	
Зверобика	№3	09.09.2026	
Что такое стретчинг?	№4	14.09.2026	
Части тела	№5	16.09.2026	
Знакомимся со степ - платформой	№6	21.09.2026	
Фитнес тренировка №1	№7	23.09.2026	
Подвижные и музыкально ритмические игры	№8	28.09.2026	
Фитнес тренировка №1	№9	30.09.2026	
Всего за сентябрь месяц		**9 занятий**	**9 занятий**
октябрь			
Игровой самомассаж и для чего он нужен	№10	02.10.2026	
Партерная гимнастика	№11	05.10.2026	
Фитнес тренировка №2	№12	07.10.2026	
Фитбол-гимнастика	№13	12.10.2026	
	№14	14.10.2026	
Пойми себя и свой организм	№15	19.10.2026	
	№16	21.10.2026	
Фитнес азбука	№17	26.10.2026	
Спортивно-ритмические упражнения	№18	28.10.2026	
Всего за октябрь месяц		**9 занятий**	**9 занятий**
ноябрь			
Фитнес тренировка №3	№19	02.11.2026	
	№20	06.11.2026	
Фитбол-гимнастика	№21	09.11.2026	
	№22	11.11.2026	
Степ аэробика	№23	16.11.2026	
	№24	18.11.2026	
Если бы ноги стали руками	№25	23.11.2026	
	№26	25.11.2026	
	№27	30.10.2026	
Всего за ноябрь месяц		**9 занятий**	**9 занятий**
декабрь			
Фитнес азбука	№28	02.12.2026	
Партерная гимнастика	№29	04.12.2026	
Будь здоров и осторожен	№30	07.12.2026	
Фитнес тренировка №4	№31	09.12.2026	
	№32	14.12.2026	
Если нравится тебе, то делай так	№33	16.12.2026	
	№34	21.12.2026	
Зверобика	№35	23.12.2026	
Партерная гимнастика	№36	28.12.2026	
	№37	30.12.2026	
Всего за декабрь месяц		**10 занятий**	**10 занятий**
январь			
Будь здоров и осторожен	№38	11.01.2027	

Фитнес тренировка №5	№39	13.01.2027	
	№40	18.01.2027	
Игротанцы – элементы танцевальных упражнений	№41	20.01.2027	
Игры-аттракционы	№42	25.01.2027	
Спортивно-ритмические упражнения	№43	27.01.2027	
Всего за январь месяц		**6 занятий**	**6 занятий**
февраль			
Фитнес тренировка №6	№44	01.02.2027	
	№45	03.02.2027	
Пойми себя и свой организм	№46	08.02.2027	
Удержись со степа не свались	№47	10.02.2027	
Зумба	№48	15.02.2027	
Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик	№49	17.02.2027	
Эстафета крабов	№50	24.02.2027	
Всего за февраль месяц		**7 занятий**	**7 занятий**
март			
Зверобика	№51	01.03.2027	
Фитнес тренировка №7	№52	03.03.2027	
	№53	10.03.2027	
Партерная гимнастика	№54	12.03.2027	
Мы здоровье сбережем	№55	15.03.2027	
Веселые ножки	№56	17.03.2027	
Веселая фитбол-гимнастика	№57	22.03.2027	
	№58	24.03.2027	
Зумба	№59	29.03.2027	
	№60	31.03.2027	
Всего за март месяц		**10 занятий**	**10 занятий**
апрель			
Фитнес азбука	№61	05.04.2027	
Степ аэробика	№62	07.04.2027	
Если нравится тебе, то делай так	№63	12.04.2027	
Фитнес тренировка №8	№64	14.04.2027	
	№65	19.04.2027	
Зумба	№66	21.04.2027	
	№67	26.04.2027	
Игротанцы – элементы танцевальных упражнений	№68	28.04.2027	
Всего за апрель месяц		**8 занятий**	**8 занятий**
май			
Зверобика	№69	05.05.2027	
	№70	12.05.2027	
Партерная гимнастика	№71	14.05.2027	
Фитнес тренировка №9	№72	17.05.2027	
	№73	19.05.2027	
Педагогический мониторинг	№74	24.05.2027	
	№75	26.05.2027	
Итоговое занятие	№76	31.05.2027	
Всего за май месяц		**8 занятий**	**8 занятий**
Итого за год		**76 занятий**	**76 занятий**

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия.

Материально-техническая база для реализации программы

Для реализации представленной программы необходим спортивный зал, оборудованный: гимнастическими стенками, турником, гимнастическими матами, гимнастические палки, гимнастическими мячами, гимнастическими обручами, гимнастическими гантелями (пластик), флажками, скакалками, тяжелыми гимнастическими мячами, степ-платформами, мячами-фитболами.

- музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, дисковый проигрыватель).

Методическое обеспечение программы

Типы занятий:

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры)
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования
- Контрольно-проверочное занятие.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игро-танцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Формы организации образовательного процесса

Программа составленна таким образом, что организация деятельности дошкольников предполагает сдедующие формы:

- Познавательная беседа
- Игровые приёмы и упражнения
- Объяснение
- Наглядно-демонстративный показ.

Структура занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Структура занятий

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	2-3мин.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	8-10 мин.	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высоко-ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты.Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц
Заминка	1 мин.	Низко-ударные упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг
Партерные упражнения	3-4 мин.	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости
Заключительная часть	1-2 мин.	Упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг

Воспитательный компонент

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля:

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика, показательные выступления, итоговые занятия.

Педагогическая диагностика обучающихся проводится в конце 1-го полугодия (декабрь) - промежуточная диагностика, в конце учебного года (май) – итоговая диагностика.

Оценочные материалы

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей

дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности педагог дополнительного образования должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

-оптимизация работы с группой детей.

Формы: фитнес-тестирование, наблюдение, анализ полученных данных, беседа с родителями.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

Уровни развития основных физических качеств:

Высокий уровень– выполнение 70% предложенных упражнений.

Средний уровень – выполнение 50% предложенных упражнений.

Фитнес- тестирование проводится по параметрам:

- Ловкость (равновесие);
- гибкость;
- чувство ритма;
- координационные способности

Диагностический инструментарий

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Ловкость (Равновесие)

И.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

1. Упражнение «Фламинго» 5-7 лет. Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии

(вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Пол ребенка	3-5 лет
Мальчики	8,7 - 12
Девочки	7,3 – 10,6

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

Гибкость	**Пол**	**Уровень**	**3-5 лет**
	Мальчики	Высокий	7 см
		Средний	2-4
		Низкий	Менее 2 см
	Девочки	Высокий	8 см
		Средний	4-7 см
		Низкий	Менее 4см

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий–соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний –испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний **–** выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Координационные способности

Челночный бег	**Пол**	**Уровень**	**3-5 лет**
	Мальчики	Высокий	13,2
		Средний	13,6
		Низкий	14,0
	Девочки	Высокий	13,0
		Средний	13,8
		Низкий	14,3

Литература

Для педагогов:

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2019.
2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2020.
4. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2020.
5. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2020.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2022.
7. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
8. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2021.
9. Николаева Н.И. Школа мяча. – спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
13. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
14. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2021.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2022.
16. Харченкот.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.

Для родителей:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2021.
3. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019

Для детей:

1. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников в картинках. Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.

Интернет источники:

1. https://multiurok.ru/files/diplomnaia-rabota-dietskii-fitnies-kak-sriedstvo-r.html
2. https://24садик.рф/data/documents/Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-Programma-Detskiy-fitnes-5-7-let.pdf
3. https://www.uchmet.ru/library/material/2769123/