

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

195426, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, г. Санкт-Петербург,
ул. Ленская, дом 4 , корпус 4, тел.: 524-08-18, do65@obr.gov.spb.ru,
сайт: www.65kgspb.caduk.ru

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад № 65
Красногвардейского района СПб

_____/Л.А. Агафонова/
Приказ от 27.08.2026 № 128/8-О

УЧЕТ МНЕНИЯ

Совета родителей (законных
представителей)
ГБДОУ детский сад № 65
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2026 № 4

Агафонова

Лидия

Александровна

Подписано цифровой
подписью: Агафонова
Лидия Александровна
Дата: 2026.08.27 17:21:18
+03'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Срок реализации программы – 8 месяцев (октябрь-май)

Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет

Разработчик:

Педагог дополнительного образования
Мельникова И.П.

Санкт-Петербург
2026

Содержание

№ п/п	Наименование	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи Программы	5
3.	Планируемые результаты освоения Программы	6
4.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	7
5.	Материально-техническое обеспечение Программы	9
6.	Учебный план	10
7.	Календарный учебный график	10
8.	Рабочая программа	11
8.1	Задачи и планируемые результаты обучения	11
8.2	Содержание обучения	11
8.3.	Календарно – тематическое планирование (5 – 6 лет)	13
9.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	20
10.	Оценочные материалы	20
11.	Методическое обеспечение	21
12.	Список литературы	22

1. 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-правовую базу Программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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"».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав ДООУ.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» - физкультурно-спортивная.

Актуальность реализации Программы определяется направленностью на создание условий для общего развития личности обучающихся средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Реализация Программы отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей (законных представителей).

В физическую активность обучающихся можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес - технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением инвентаря и оборудования. Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

Адресат Программы - обучающиеся 5 - 6 лет.

Уровень освоения Программы: общекультурный

Объём и срок освоения: Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительность одного академического часа для обучающихся 5 - 6 лет - 25 мин.

Обучение с детьми начинается с упражнений силовой тренировки и игрового стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставосвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики, музыкальноритмические композиции.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип доступности: учёт возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту детей;
- Принцип наглядности;
- Принцип индивидуальности - контроль над общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

- Принцип длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий в соответствии с возрастом детей;

Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и спортивных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

2. Цель и задачи Программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством детского фитнеса. Задачи:

Обучающие:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование представления обучающихся о детском фитнесе;
- Обеспечение практического применения теоретических знаний;
- Изучение комплексов ОРУ, упражнений на степ-платформах и фитбол мячах.
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

3. Планируемые результаты освоения Программы

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

Обучающиеся:

- Знают фитнес-упражнения, умеют их выполнять;
- Знают, что такое «фитбол», как правильно садиться, держать осанку, выполняют комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке обучающихся.
- Знают особенности организации упражнений по степ-аэробике.
- Знают структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
- Умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.
- Умеют выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга;
- Владеют техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).

4. Организационно – педагогические условия реализации Программы

Программа «Детский фитнес» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале, во второй половине дня.

Необходимыми условиями проведения занятий являются проветривание помещения и обработка всех контактных поверхностей с применением дезинфицирующих средств.

В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы (на количество обучающихся).

Для проведения занятий детским фитнесом каждому обучающемуся необходимо иметь спортивную форму и обувь.

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.

Психолого-педагогические особенности обучающихся 5-6 лет.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры.

С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Условия набора и формирования групп

Набор и формирование групп обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) обучающихся.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 человек.

Допускается возможностью добора обучающихся в группу на место выбывших обучающихся.

Место за обучающимися сохраняется на время его отсутствия в случае болезни, карантина, прохождения санаторно-курортного лечения, отпуска родителей (законных представителей) при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, выданного медицинским учреждением или письменного заявления родителей (законных представителей) на имя руководителя ДОУ.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, музыкально - ритмическая гимнастика);
 - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
 - метод звуковых и пространственных ориентиров;
 - метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

5. Материально – техническое обеспечение Программы

Музыкально-спортивный зал – 69 м.кв.

<i>Перечень спортивного оборудования</i>	<i>Количество (шт)</i>
Портативная колонка	1
Балансир детский	2
Кольцеброс	2
Мат гимнастический	2
Мат гимнастический складной	1
Моталочки детские	8
Мяч резиновый 100 мм	10
Мяч резиновый 200 мм	20
Мяч баскетбольный р.3	3
Мячи фитболы с ручками	12
Обруч пластиковый 600 мм	10
Палка гимнастическая	20
Ракетка бадминтон	20
Скамья гимнастическая	2
Стенка гимнастическая	2
Степ-платформа	12
Коврик гимнастический	12

6. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
2.	Вводное занятие	1	1	-	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13	3	10	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4.	Фитнес-тренировка	14	2	12	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытое занятие
6.	Диагностика	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		32	6	26	

7. Календарный учебный график

Группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных	Количество учебных часов	Режим занятий
--------	---------------------	------------------------	---------------------------	--------------------	--------------------------	---------------

				дней		
1 группа 5 - 6 лет	01.10.2026	31.05.2027	32	64	64	2 занятия в неделю, продолжительность одного академического часа – 25 мин.

8. Рабочая программа

8.1. Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

Планируемые результаты:

Обучающиеся 5 – 6 лет

- знают основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, футбол-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;
 - выполняют упражнения на футболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
 - чувствуют и ощущают музыкальный ритм;
 - выполняют комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
 - владеют упражнениями дыхательной гимнастики;
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

8.2. Содержание обучения

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — от 25 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию обучающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, с мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку.

Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен.

8.3. Календарно-тематическое планирование 5 - 6 лет

Описание фитнес-тренировок представлено в книге Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – стр. 41-106

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Диагностика						
Вторая неделя Вводное занятие.						
Третья неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 1)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладывание малого мяча из рук в руки над головой Повторение.	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление.	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение.	-	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1						

НОЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 2)					
Перестроение в две	Ходьба обычная в	Прыжки в длину с	Перебрасывание	Ползание до флажка с	Подвижная игра

колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	места Закрепление.	мяча друг другу из-за головы Повторение.	толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) Обучение.	«Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись не слышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие по городу (ОРУ — комплекс 3)					
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка») Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение.	-	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя Фитнес-тренировка - комплекс 2					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3					

ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнение на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 4)					

Расчет на раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом. Обучение	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Повторение.	Подтягивание на скамейке с помощью рук. Закрепление.	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)					
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой Закрепление.	Отбивание мяча от пола Обучение.	Подлезание под дугу в плотной группировке Повторение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5					

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнение на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Каникулы					
Вторая неделя Тема «Забава зимышки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)					
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение.	Подвижная игра «Чай-чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает

		Обучение.	Закрепление.		— не летает»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7					

ФЕВРАЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнение на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)					
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение.	Прыжки в длину с места Закрепление.	Забрасывание мяча в корзину Обучение.	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 8)					
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпада ми, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление.	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 м.) Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение.	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9					

МАРТ

Строевые	Ходьба, бег	Ползание, лазание	Прыжки	Метание, бросание,	Подвижные игры
----------	-------------	-------------------	--------	--------------------	----------------

упражнения и перестроения				ловля	
Первая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)					
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке. Обучение	Запрыгивание на высоту с места Закрепление.	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)					
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево). Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение.	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление.	Метание в вертикальную цель Обучение.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11					

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнение на равновесие	Ползание, лазание	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)					
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине Закрепление.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет Повторение.	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)					
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление.	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13					

МАЙ

Строевые	Ходьба, бег	Упражнение на	Ползание, лазание	Метание, бросание,	Подвижные игры
----------	-------------	---------------	-------------------	--------------------	----------------

упражнения и перестроения		равновесие		ловля	
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)					
Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу перестроение в одну колонну; (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение.	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя - Фитнес-тренировка — комплекс 14					
Третья неделя - Итоговые занятия					
Четвертая неделя - Диагностика					

9. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся

В основу совместной деятельности семьи и ДОО заложены следующие *принципы*:

- Единый подход к процессу физического развития ребенка;
- открытость ДОО для родителей (законных представителей);
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей (законных представителей) и педагогов.

Цель взаимодействия с семьей – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах физического развития детей, в развитии индивидуальных способностей дошкольников, охраны и укрепления здоровья детей.

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приёмов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

<i>Направление</i>	<i>Мероприятия деятельности</i>
Диагностико – аналитическое направление	- Сбор информации о состоянии здоровья ребенка; индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения); - Беседы, диалоги с членами семей; - Опрос, анкетирование; - Дни открытых дверей; - Открытые просмотры занятий
Просветительское и консультационное направления	- Групповые родительские собрания - Тренинги - Консультации - Информационные стенды Сайт ДОО Социальные группы в сети Интернет Фотографии Совместные спортивные праздники и досуги

10. Оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме.

Периодичность проведения диагностики – 2 раза – октябрь, май.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

№ п/п	ФИО обучающегося	Демонстрирует двигательные способности	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы Программы	Выполняет упражнения игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую активность	Итог
-------	------------------	--	---	--	------------------------------	-----------------------------------	--	------

		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения Программы.

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.
- 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.
- 1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым.

11. Методическое обеспечение

Методы реализации Программы:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные.
- Наглядные – показ, имитация, участие педагога в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические упражнения.
- Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
- На занятиях применяются фитнес технологии, которые вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности - ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол – гимнастика, спортивные и подвижные игры.

12. Список литературы

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практ. пособие. М., 2007.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015
- Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2007г.

- Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2007г.