

Управление образования администрации города Бузулука  
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
города Бузулука «Детский сад №6»

Принята  
протокол педагогического  
совета МДОБУ «Детский сад №6»  
Протокол № 4 от 27.02.2025

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ «Детский сад №6»  
\_\_\_\_\_ Ю.Н. Груднова  
Приказ № 01-08/42 от «28» февраля 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес для малышей»**

Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок реализации: 7 месяцев

Автор - составитель:  
Сартасова Ксения Андреевна,  
воспитатель МДОБУ «Детский сад №6»

г. Бузулук 2025г.

## Содержание

		<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	3
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	4
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	1.8. Режим занятий	5
<b>2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>6</b>
	3.1. Учебный план	6
	3.2. Содержание учебного плана	6
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>11</b>
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>12</b>
<b>1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>12</b>
<b>2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>15</b>
<b>3.</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	<b>15</b>
<b>4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>16</b>
<b>5.</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>17</b>
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>19</b>
<b>7.</b>	<b>Приложение 1. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся</b>	<b>20</b>

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

*«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и бессмысленной»*  
М. Монтель.

### 1.1. Направленность программы

В настоящее время для гармоничного развития организма фитнес активно применяют в детском возрасте, что позволяет развить и совершенствовать природные задатки детей.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

В течение последнего десятилетия имеет место неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях значительной частью детей. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья.

Детский фитнес – это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка, и ровный почерк, и четкая речь.

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 06.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России 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"

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

### 1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

### ***1.3. 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 сердечно-сосудистыми 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 лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики 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.

### ***1.4. Отличительные особенности программы***

***Отличительные особенности программы*** Программа «Фитнес для малышей» спланирована с учетом особенностей образовательного учреждения и региона, образовательных запросов воспитанников и их родителей; определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности.

Рассматривается под оздоровительным аспектом. (Повышение резистентности организма, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия).

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;

- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования. Позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширение кругозора детей

### **1.5. Адресат программы**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы 3 - 4 года. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

### **1.6. Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 7 месяцев – 28 часов.

### **1.7. Формы организации образовательного процесса**

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, фронтальная, формы проведения занятия – игровое занятие, занятие-путешествие, контрольное занятие.

### **1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 15 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом, а также силы и гибкости.

### **Задачи:**

#### **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, взаимоподдержке.

#### **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, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупную и мелкую моторику.

#### **Обучающие**

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Мониторинг состояния физического развития, физической подготовленности (см. Оценочные материалы)	1	0,5	0,5	диагностическое тестирование, наблюдение
2.	Игроритмика	8	1	7	Игровые задания
3.	Звероробика	4	0,5	3,5	Практические упражнения
4.	Игровой стретчинг	8	1	7	Практические упражнения
5.	Упражнения с предметами	6	0,75	5,25	Открытое занятие
6.	Чему мы научились	1		1	Итоговое занятия
<b>Итого часов</b>		28	3,75	24.25	

#### 3.2. Содержание учебного плана

##### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Практика. Входная диагностика: (гибкость, координация, общее развитие моторики, равновесие, выносливость)

##### Тема 2. «Лесной стадион»

Цели и задачи: Привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику

##### Тема 3. Игровой стретчинг - сказка «Колобок»

Цели и задачи: Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание

##### Тема 4. «Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)

Цели и задачи: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед

собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей

#### **Тема 5. Игровой стретчинг - сказка «Теремок»**

Цели и задачи: Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; побуждать детей к двигательной активности; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути

#### **Тема 6. «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)**

Цели и задачи: Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути.

#### **Тема 7. «Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)**

Цели и задачи: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами.

#### **Тема 8. Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами.**

Дать детям знания о правилах выполнения упражнений на фитболах.

#### **Тема 9. Упражнения с фитболами.**

Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности). Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.п. на фитболе. Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

#### **Тема 10. Степ – аэробика.**

Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

#### **Тема 11. «Полет на планету Здоровья»**

Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп; Закреплять шаги степ-аэробики, изученные ранее, учить и закреплять шаги: knee up (шаг со сгибанием ноги), step kick (шаг с махом от колена), step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги; Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

### **Тема 12. «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»**

Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, гибкости, координации. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки. Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата; Закреплять и совершенствовать комплексы корригирующей гимнастики; Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим.

### **Тема 13. «Маленькие ножки, ходят по дорожкам».**

Упражнения в ходьбе и беге. «Игровые дорожки»

Пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять»

Музыкально-ритмическая композиция «Поезд»

(Т.Суворова «Танцуй малыш»)

Дыхательная гимнастика «Ежик».

Знакомить детей с массажными мячами

Правила выполнения основных видов движения и игровых оздоровительных упражнений.

### **Тема 14. Листочки.**

Игровые дорожки.

Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. Упражнения на восстановления дыхания «Ветер»

Игровые упражнения «Листики осенние».

Правила выполнения основных видов движения и игровых оздоровительных упражнений. Проводить профилактику плоскостопия с помощью оздоровительных дорожек.

**Тема 15.** Ходьба, «Веселый жук». Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер.

Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.

**Тема 16.** Ходьба. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок».

Закрепление.

**Тема 17.** Ходьба, бег в рассыпную. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» . Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка».

Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.

**Тема 18.** Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони». Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза».

Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.

### **Тема 19. «Снежинки-пушинки»**

Цели и задачи: Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать



развитию у детей координации и концентрации внимания.

### **Тема 20. Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»**

Цели и задачи: Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.

### **Тема 21. «Нам весело!» (с воздушными шариками)**

Цели и задачи: Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям.

### **Тема 22. «Мы играем!»**

Цели и задачи: Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого.

### **Тема 23. «Мы едем, едем, едем!».**

Цели и задачи: Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений.

### **Тема 24. «Весёлый зоопарк»**

Цели и задачи: Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через модуль «Бочка», прыжках через модули.

### **Тема 25. Комплекс упражнений без предметов.**

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить: 4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Выполнение: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Тема 26. Комплекс упражнений без предметов.**

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, и.п. Повторить: 5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Выполнение: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Повторить: 4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Выполнение: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Повторить: 5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: поочерёдное поднимание ног. Повторить: 4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег в рассыпную.

### **Тема 27. Комплекс упражнения с мешочком.**

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Выполнение: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Повторить: 4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Выполнение: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!». Повторить: 4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Выполнение: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Повторить 5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!». Повторить 5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Выполнение: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Повторить: 4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Тема 28. Открытое занятие «Веселая прогулка»**

Цели и задачи: Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.

### **Планируемые результаты**

#### **По окончании обучения у обучающихся:**

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- развиты координация движений рук и ног, быстрота реакции в соответствии с возрастом;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- присутствует мотивация здорового образа жизни;
- развито внимание; произвольная память;
- проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1.	Февраль	3	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Вводное занятие Изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Мониторинг состояния физического развития, физической подготовленности (см. Оценочные материалы)	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Практические задания
2.	Февраль	6	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 2. «Лесной стадион»	ул. М. Егорова, 42а, группа «Буратино»	Практические задания
3.	Февраль	10	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 3. Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	ул. М. Егорова, 42а, группа «Буратино»	Практические задания
4.	Февраль	13	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 4. «Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	ул. М. Егорова, 42а, группа «Буратино»	Практические задания
5.	Март	17	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 5. Игровой стретчинг - сказка «Теремок»	ул. М. Егорова, 42а, группа «Буратино»	Практические задания
6.	Март	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 6. «Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	ул. М. Егорова, 42а, группа «Буратино»	Практические задания
7.	Март	24	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 7. «Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	ул. М. Егорова, 42а, группа «Буратино»	Практические задания

8.	Март	27	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 8. Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами.	ул. М. Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
9.	Апрель	1	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 9. Упражнения с фитболами.	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
10.	Апрель	4	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 10.Степ – аэробика.	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
11.	Апрель	8	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 11. «Полет на планету Здоровья»	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
12.	Апрель	11	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 12. «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
13.	Май	6	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 13. «Маленькие ножки, ходят по дорожкам».	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
14.	Май	13	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 14. Листочки.	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
15.	Май	16	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 15. Лого-аэробика «У бабушки в деревне».	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
16.	Май	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 16. Лого-аэробика «Корова». Закрепление.	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение

17.	Июнь	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 17. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
18.	Июнь	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 18. Ходьба, бег на носочках.(игры)	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
19.	Июнь	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 19. «Снежинки-пушинки»	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
20.	Июнь	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 20. Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
21.	Июль	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 21. «Нам весело!» (с воздушными шариками)	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
22.	Июль	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 22. «Мы играем!»	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
23.	Июль	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 23. «Мы едем, едем, едем!».	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
24.	Июль	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 24. «Весёлый зоопарк»	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
25.	Август	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 25. Комплекс упражнений без предметов.	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
26.	Август	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 26. Комплекс упражнений без предметов.	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
27.	Август	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 27. Комплекс упражнения с мешочком.	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение
28.	Август	20	16.00-16.15	Игровое групповое занятие	1	Тема 28. Открытое занятие «Веселая прогулка»	ул. М.Егорова, 42а, группа «Буратино»	Педагогическое наблюдение

## 1. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Оборудование: Занятия проводятся в спортивном зале МДОБУ «Детский сад №6».

Общая площадь спортивного зала составляет 58,2 кв.м.

Спортивный зал находится на втором этаже ДОУ. Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 2 шт.
- Скамейки – 2 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт.) 100 - 120 г – 2 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 10 шт.
- Мяч футбол для гимнастики – 10 шт.
- Кубики-25шт.
- Обруч пластмассовый плоский диаметр 55 см –10 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной -2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – 3 шт.

Спортивная форма.

**Технические средства обучения:** телевизор, ноутбук, колонка.

**Информационное обеспечение** – музыкальный центр, мультимедийная установка, фото-, видео - материалы.

Конспекты занятий.

**Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогом дошкольного образования.

## 3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» разработаны оценочные материалы.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входная диагностика</b>		
В начале учебного года	Определение состояния физического развития, физической подготовленности	Практические задания: – На гибкость, – Равновесие – Статическую выносливость .
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего	Подбор наиболее эффективных	Педагогическое наблюдение,

учебного года	методов и средств обучения	асаны йоги (позы), комплекс упражнений
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце курса обучения	Определение состояния физического развития, физической подготовленности	Практические задания: – На гибкость, – Равновесие Статическую выносливость .

Для выявления индивидуальных особенностей физического развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику физического развития каждого ребёнка в конце учебного года.

По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития воспитанников.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» разработаны оценочные материалы.

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

1-низкий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которыми они не владеют);

2-средний уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют с помощью взрослого);

3-высокий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют самостоятельно и с интересом).

### **Оценочные материалы**

Методика проведения тестирования.

Методы диагностики: наблюдение, игра, практические упражнения, анализ процесса самостоятельной двигательной деятельности детей, беседа.

#### **1. 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.

#### **2. Координация движений**

Ходьба змейкой между расставленными кеглями (мячами) на равном расстоянии друг от друга. Фиксируется время выполнения упражнения и количество сбитых кеглей.

Девочки	9,8-11,5
Мальчики	9,5-11,0

#### **3. Гибкость.**

Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

мальчики	1-4
девочки	3-7



#### 4. Равновесие

Упражнение «Ровная дорожка». Пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

#### 5. Ловкость

Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

мальчики	7-17
девочки	7-17

Тесты, собранные в эту программу, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т.е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

#### 5. Методические материалы

Каждое занятие имеет определенную структуру.

Структура занятия условно делится на 3 части:

1. Вводная часть – разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам, предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; перестроения; игры на внимание.

2. Основная часть – комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений, для разных групп мышц; детский стретчинг; аэробику; танцевальную ритмику в разных стилях; упражнения импровизационного характера. Далее следуют задания обучающего характера с элементами степ аэробики фитбол аэробики, манипуляции с предметами, упражнения на развитие физических качеств. Основной способ организации детей во второй части занятия – круговая тренировка, поэтапное распределение детей. Предполагается вариативность проведения в зависимости от поставленных задач.

3. Заключительная часть – восстановление, расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры. Дозировка согласно возрасту детей.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В основе программы лежат 3 группы методов: наглядные, словесные и практические. Наглядный метод: Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка зала).

**Показ** применяется при знакомстве детей с новым элементом для создания зрительного представления о физическом упражнении. Педагог показывает упражнение на высоком техническом уровне несколько раз и выбирает место так, чтобы его видели все дети. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечнодвигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Возможно привлечение детей к показу упражнений. Для лучшего усвоения техники выполнения физических упражнений используются наглядные пособия: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериал. Наглядные пособия целесообразно

показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях.

**Имитация** – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Она занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, а не то, что ему рассказывают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

**Зрительные ориентиры** помогают детям правильно выполнить разучиваемое движение. Например, при касании предмета подвешенного выше поднятых рук ребенка увеличивается сила толчка ног, при выполнении наклонов с касанием руками носок ног увеличивается амплитуда движения.

**Словесный метод:** названия упражнений, описания, объяснения, указания, пояснения; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция. Показывая и объясняя упражнение, педагог одновременно указывает, на какой предмет или действие оно похоже (упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе). После того, как упражнение освоено, педагог дает ему название. Названия сокращают время, затраченное на объяснение в дальнейшем.

**Описание** позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений.

**Объяснение** используется при разучивании упражнений. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным.

**Указания** могут быть использованы для уточнения задания, для предупреждения и исправления ошибок. В качестве звуковых сигналов на занятии используются: музыкальное сопровождение, хлопки, свисток, бубен и т. д.

**Вопросы**, задаваемые детям, побуждают их к наблюдательности, активизируют мышление и речь. Во время проведения занятия целесообразно спрашивать у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры.

**Рассказ**, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для пробуждения у детей интереса к занятиям. На занятиях также используются стихи, считалки, загадки.

**Беседа** способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

**Практический метод:** разучивание и повторение упражнений; подвижные игры и игровые упражнения. Чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно сначала повторять упражнения целиком. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению элемента в целом. С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

## Литература

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика». Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.
2. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. ( иллюст.) Школа развития
3. Матвеева Л. П. и А. Д. Новикова. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учеб.для студентов физ. культуры / Под.общ. ред. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под.общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 1976. – 304 с
4. Мякинченко Е. Б. , М. П. Шестаковой. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.- СпортАкадемПресс, 2002.
5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» – М, 2004
6. Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3-5 лет
7. Сулим Е.В. «Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг.- М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с.
8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

## Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

### Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка произвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целенаправленности (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)

Внимание детей четвертого года жизни произвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10-15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

### Индивидуальные особенности

Полноценному развитию детей способствует индивидуальный подход, который невозможен без знания индивидуальных особенностей каждого ребенка. Организация образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для малышей» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

Списочный состав обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для малышей» - 10 человек.

Показатели антропометрических исследований развития воспитанников свидетельствуют об их соответствии возрастам детей.

### Распределение детей по группам здоровья (2025 год)

Показатели	2024 г.
------------	---------

	количество	%
1 группа здоровья	8	80
2 группа здоровья	2	20
3 группа здоровья	-	-

Таким образом, большинство детей с первой группой здоровья -80% . Особенности поведения ребенка его самочувствие в определенной мере, зависит как от его физического состояния, так и от темперамента. Изучение особенностей детей позволяет получить объективные данные о темпераменте ребенка, что является основой индивидуального подхода к каждому ребенку. В качестве метода определения типа темперамента детей дошкольного возраста выступает наблюдение за ребенком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональными реакциями, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

Психологические особенности детей, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для малышей».

Распределения контингента обучающихся по доминированию типа темперамента.

<b>Тип темперамента холерик</b>	<b>Тип темперамента сангвиник</b>	<b>Тип темперамента флегматик</b>	<b>Тип темперамента меланхолик</b>
1 ч. (10%)	6 ч. (60%)	2 ч. (20%)	1ч. (10%)

Изучение психологических особенностей детей является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку.

<b>Психологические особенности</b>	<b>3 – 4 года</b>	<b>Итого</b>
Тревожные	1	1
Обидчивые и эмоционально неустойчивые	2	2

Тревожные и эмоционально – неустойчивые дети составляют 30% от общего числа. Детям данных категорий на занятиях уделяется дополнительное внимание, индивидуальный подход, для развития самооценки ребенка, создания ситуации успеха, а также обучения необходимым социальным навыкам поведения.