

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 341  
620085, г.Екатеринбург, ул.Дорожная, 11А, тел. +7 (343) 297-23-90,  
эл.адрес: [mdou341@eduekb.ru](mailto:mdou341@eduekb.ru)



УТВЕРЖДЕНА  
на заседании МБДОУ –  
детского сада № 341  
О.А.Притчина  
от 31 августа 2026 № 43-ОД

ДОПЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
протокол от 31 августа 2026 № 1

Екатеринбург, 2026

## 1. Пояснительная записка

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно- эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки, и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том

числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

#### **Задачи**

##### ***Оздоровительные***

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

##### ***Развивающие***

- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

##### ***Образовательные***

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

##### ***Воспитательные***

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

#### ***Отличительные особенности программы***

---

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление. Комплексы фитбол-гимнастики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

### ***Принципы построения программы:***

1.***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2.***Принцип повторения умений и навыков*** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

3.***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4. ***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5.***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### ***Принципы взаимодействия с детьми:***

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### ***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### ***Планируемые результаты освоения содержания программы***

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- знает, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание, выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- может выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- у ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности.
- испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

### ***Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте***

Целевые ориентиры, обозначены ФГОС ДО, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности. Он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика рук.

- Обладает элементарными представлениями о некоторых видах спорта.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в игре, владеет разными формами и видами игр. Может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям. Ребенок обладает начальными знаниями о себе (физическое «Я»), обладает элементарными представлениями о здоровом образе жизни. Может соблюдать правила личной гигиены, правила безопасного поведения.
- Ребенок стремится двигаться под музыку, снижение заболеваемости.

### **Направления детского фитнеса:**

- *Игровой стретчинг* - это комплекс упражнений для растягивания определенных групп мышц, связок и сухожилий. Стретчинг (stretch) основан на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата. Игровой стретчинг — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Методика игрового стретчинга разработана для детей от двух лет. Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки, являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему. Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом.

- *фитбол-гимнастика* — на больших разноцветных мячах. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

- *Степ-аэробика* - упражнения на степ-платформе. «Веселые ступеньки». В переводе с английского языка «степ» означает «шаг», платформа — ступенька, шаг на ступеньку. Обучение простым шагам на ступеньках, с постепенным усложнением. Развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения.

- *элементы пластик-шоу* — это система укрепления позвоночного столба ребенка, щадящий режим для позвоночника, т. к. он находится в расслабленном состоянии. Упражнения: лежа на спине, на животе, на боку, переворачивания со спины на живот, в упоре лежа, сидя, ползании, упражнения в позе низких и высоких колен — все они выполняются медленно, плавно, под спокойную музыку. Это своеобразный

танец на полу, где детям предстоит представить себя различными животными, насекомыми, которые просыпаются, потягиваются и радуются новому дню. Создается сказка, в которой дети чувствуют себя приятно и комфортно.

*«Зверобика»*- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

## 2. Содержательный раздел

### Общие положения

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения. Крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в разные стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### *Возрастные особенности детей 3-4 лет*

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами – заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной – двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

#### *Возрастные особенности детей: 5-6 лет*

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

#### *6-7 лет*

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В процессе

овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память соревновательный эффект, контрольные задания. Занятия проводятся в соответствии с учебно-методическим комплексом, используемым по Программе.

### ***Методы и приемы обучения***

#### *Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

#### *Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### ***Взаимодействие с родителями***

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.);

совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

### ***Ожидаемые результаты:***

Коррекция различных типов двигательных нарушений (тонуса мышц, состояния суставов, положения конечностей, функций кистей, патологических искривлений в позвоночном столбе и др.).

Формирование положительного отношения к себе, к своему телу (его полноценному функционированию), различным формам двигательной активности, общей физической культуре, отдельным видам спорта и окружающей среде.

Коррекция различных типов двигательных нарушений (тонуса мышц, состояния суставов, положения конечностей, функций кистей, патологических искривлений в позвоночном столбе и др.).

Формирование положительного отношения к себе, к своему телу (его полноценному функционированию), различным формам двигательной активности, общей физической культуре, отдельным видам спорта и окружающей среде.

Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья человека.

На занятиях по физической культуре необходимо создавать благоприятную доброжелательную обстановку для каждого ребенка, проявлять готовность детей и педагогов оказать помощь и поддержку воспитанникам, дать возможность детям почувствовать себя самостоятельным, уверенным и защищенным в любой ситуации.

### ***Развивающая предметно-пространственная среда***

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ соответствует требованиям ФГОС ДО, рассматривается как система условий, обеспечивающих всю полноту развития деятельности ребенка и его личности, включает обстановку, объекты и материалы различного функционального значения, позволяет педагогу решать конкретные образовательные задачи, вовлекая детей в процесс познания и усвоения навыков и умений, обеспечивая максимальный психологический комфорт для каждого ребенка. Одним из главных условий является наличие удобного напольного покрытия типа ковролина, которое не должно быть жестким, трущим. Для музыкального сопровождения программы пластик-шоу имеется музыкальный центр, мультимедийное устройство, ноутбук с набором записей соответствующей «балетной» музыки.

Все помещения МБДОУ санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

***Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:***

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Важным критерием оценки деятельности МБДОУ является созданная предметно-пространственная развивающая среда. В МБДОУ создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности.

Развивающая предметно-пространственная среда имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку индивидуально познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью. Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходными, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, гантели, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для метания в цель, набивные мячи для метания вдаль, султанчики, модули разной формы и размеров, набор «городков», бадминтон и многое другое) в соответствии со спецификой программы.

***Материально-техническое и методическое обеспечение программы***

- музыкально-спортивный зал,
- маты – 15 шт;
- мячи резиновые – 15 шт;
- мячи массажные – 15 шт;
- степы – 15 шт;
- фитболы 15 шт;

- цветные ленты – 30шт.

**Фонотека:**

- видеодиски, музыкальный центр, диски

***Планирование образовательной деятельности***

Принципы планирования.

Система планирования предельно логична, опирается на природные закономерности. Физические упражнения планируются поквартально – три ступени (осень, зима, весна). В каждом квартале планируется по 8 основных двигательных режимов (лежа, ползание, сидя, стоя, ходьба, лазанье, бег, прыжки) с постепенным увеличением нагрузки.

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Участники: дети младшего и старшего дошкольного возраста.

Наполняемость: не более 15 человек.

Время: занятия проводятся во вторую половину дня.

Количество занятий в неделю – 2

Продолжительность одного занятия у детей 3-4г. -20минут; 5-7 лет- 30 минут.

***Структура занятий:***

Все занятия «Детский фитнес» состоят из 3-х частей:

1 часть – подготовительная 10%

2 часть основная – элементы «Пластик –шоу- фитбол» (элементы «Пластик-шоу степ-аэробика»– чередуются) - 60%

3 часть – игровой стретчинг– 30%;

## «Детский фитнес»

| Месяц    | Перечень разделов, тема                                                                                                                                                                              | Количество занятий |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Сентябрь | 1. Ознакомление детей с правилами техники занятия на фитболах. Упражнения на фитболах, комплекс №1. Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко». Упражнение на дыхание «Деревце». Под. игры на фитболах. | 3                  |
|          | 2 Упражнение с элементами «Пластик-шоу» - «Танцуем сидя». Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко». Упражнение на дыхание «Гора». Под. игры                                                           | 2                  |
|          | Итого:                                                                                                                                                                                               | 5                  |
| Октябрь  | 1. Упражнения на фитболах №2, Игровой стретчинг «Котенок рыжик». Упражнение на дыхание «Кошечка».                                                                                                    | 4                  |
|          | 2. Упражнение с элементами «Пластик-шоу» - «Утро в лесу»). Игровой стретчинг «Утенок Кря», упражнение на дыхание «Звездочка».                                                                        | 2/2                |
|          | Итого:                                                                                                                                                                                               | 8                  |
| Ноябрь   | 1. Упражнения на фитболах №3, Игровой стретчинг «Экскурсия в зоопарк», упражнение на дыхание «Рыбка».                                                                                                | 4                  |
|          | 2. Упражнения на степ-платформах №2, (Упражнение с элементами «Пластик-шоу» - «Домашние тапочки»– чередуются) Игровой стретчинг «Утенок Кря», упражнение на дыхание «Замок».                         | 2/2                |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Декабрь</b> | 1. Упражнения на фитболах №4. Игровой стретчинг «В гости к ежику»<br>Упражнение на дыхание «Дерево»<br>2. Упражнения на степ-платформах №2, (Упражнение с элементами «Пластик-шоу» - «»–<br>чередуются)<br>Итого:                                                                                                                 | 4<br><br>2/2<br><br>8 |
| <b>Январь</b>  | 1. Упражнения на фитболах №5. Игровой стретчинг «Штанга, Шалтай-болтай».<br>Упражнение на дыхание «Солнышко»<br>2. Упражнения на степ-платформах №1, - Упражнение с элементами «Пластик-шоу» -<br>«Бабушка зима»– (чередуются)<br><br>Всего:                                                                                      | 4<br><br>2/2<br><br>8 |
| <b>Март</b>    | 1. Упражнения на фитболах №6. Игровой стретчинг «Насос и мяч, Слепой танец».<br>Упражнение на дыхание «Звездочка» -<br>2. Упражнения на степ-платформах №2, - Упражнение с элементами «Пластик-шоу» -<br>«Пробуждение предметов»– (чередуются). Игры - упражнения на расслабление мышц<br>«Сосулька, винт, насос и мяч»<br>Итого: | 4<br><br>2/2<br><br>8 |
| <b>Апрель</b>  | 1. Упражнения на фитболах №7. Игровой стретчинг « » Упражнение на дыхание «замок» -<br>2. Упражнения на степ-платформ№3, - Упражнение с элементами «Пластик-шоу» -<br>«Путешествие дождевой капельки»– (чередуются). Игры - упражнения на расслабление<br>мышц.<br>Итого:                                                         | 4<br><br>2/2<br><br>8 |
| <b>Май</b>     | 1. Упражнения на фитболах «Антошка. Краб, Часы». Игровой стретчинг- Игры -<br>упражнения на расслабление мышц. Упражнение на дыхание «Замок» -                                                                                                                                                                                    | 4<br><br>2/2          |

|  |                                                                                                                                                                                                         |   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  | 2. Упражнения на степ-платформ№3, - Упражнение с элементами «Пластик-шоу» – «Цвток. Лебедь» (чередуются). Игры - упражнения на расслабление мышц. Упражнение на дыхание «Кошка»<br>Итого:<br><br>Всего: | 8 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

#### Литература

1. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2012г.
2. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика». Издательство МОЗАИКА- СИНТЕЗ. 2014г.
3. О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова «Фитнес в детском саду». М.АРКТИ, 2012г.
4. Е.В.Сулим Детский фитнес». ТЦ Сфера , 2014г.
5. Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина «Фитбол-Аэробика» для дошкольников. «Танцы на мячах». ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2016г.
7. Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева «СА-ФИ-ДАНСЕ», «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2016г.