

Министерство образования и науки Самарской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 13» городского округа Самара

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
Протокол № 4
от 29.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 79-од от 29.05.2026 г.
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 13» г. о. Самара
/ Пыргаева К. М.

К.М.

Пыргаева

Подписано
цифровой подписью:
К.М. Пыргаева
Дата: 2026.05.29
09:14:13 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Виштак Альбина Игорьевна,
воспитатель

Самара, 2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	с. 3
1.1 Цели и задачи программы	с. 5
1.2 Планируемые результаты освоения программы	с. 5
1.3 Общие критерии оценивания результатов	с. 6
1.4 Способы диагностики и контроля результатов	с. 6
1.5 Условия реализации программы	с. 6
2. Учебный план программы	с. 7
3. Учебно-тематический план	с. 7
4. Содержание программы	с. 8
5. Ресурсное обеспечение программы	с. 10
6. Список литературы	с. 11
Приложение 1. «Критерии оценки достижения планируемых результатов».....	с. 13
Приложение 2. «Календарный учебный график»	с. 14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования Сулим Е.В. «Детский фитнес», «Игровой стретчинг». Программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, подвижные игры, комплексы корригирующей гимнастики.

Направленность упражнений по детскому фитнесу:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Занятия детским фитнесом укрепляют здоровье, развивают силу и ловкость, способствуют развитию моторных навыков, профилактике плоскостопия и сколиозов, улучшают гибкость, развивают внимание, улучшают сон, оказывают положительный эффект на эмоциональное состояние ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 6-7 лет. В кружок дети принимаются на свободной основе.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В учебном плане реализуется по 18 учебных занятий по 30 мин. Занятия проводятся 1 раз в две недели.

1.1 Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление

здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. Формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Расширять двигательный опыт детей;

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать координацию движений.
5. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
6. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
7. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Предполагается, что в конце обучения обучающиеся должны:

1. Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о гигиене, о закаливании своего организма.
2. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
3. Выполнять движения четко, ритмично, под музыку
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением)

1.3 Общие критерии оценивания результатов

- владение движениями по программе;
- активность, участие в открытых просмотрах, праздниках;
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.

1.4 Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), итоговая (май).
Цель: сбор объективной информации о динамике (положительной или отрицательной) физической подготовленности детей в процессе их жизнедеятельности. Выявление индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Методы диагностики: тесты, хронометраж.

Критерии и способ оценки результатов: таблица «Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей»

1.5 Условия реализации программы

Количество занимающихся в группе: 15 человек.

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Музыкальное сопровождение во время занятий.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
5. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
6. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
7. Занятия носят игровой характер.

2. Учебный план программы

Учебный план

№ занятия	Название занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	«Мы узнаем свой организм»	0,5	0,5	1
3.	«Здоровые спинки»	0,5	1,5	2
4.	Игровой стретчинг	0,5	1,5	2
5.	«Веселые мячи»	0,5	1,5	2
6.	«Разноцветный парашют»	0,5	1,5	2

7.	«Волшебные ступеньки»	0,5	1,5	2
8.	Ритмическая гимнастика	0,5	1,5	2
9.	«Фитнес с мячами-ежами»	0,5	1,5	2
10.	«Кто быстрее»	-	2	2
	Итого:	5	13	18

3. Учебно-тематический план программы

Учебно-тематический план

№ занятия	Название занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
2.	«Мы узнаем свой организм»	0,5	0,5	1	Игровые упражнения
3.	«Здоровые спинки»	0,5	1,5	2	Корректирующая гимнастика
4.	Игровой стретчинг	0,5	1,5	2	Музыкально-ритмические упражнения
5.	«Веселые мячи»	0,5	1,5	2	Фитбол – гимнастика
6.	«Разноцветный парашют»	0,5	1,5	2	Игры-задания с парашютом
7.	«Волшебные ступеньки»	0,5	1,5	2	Степ-аэробика
8.	Ритмическая гимнастика	0,5	1,5	2	Физические упражнения
9.	«Фитнес с мячами-ежами»	0,5	1,5	2	Упражнения с массажными мячами
10.	«Кто быстрее»	-	2	2	Игры-эстафеты
	Итого:	5	13	18	

4. Содержание программы

Сентябрь:

«Вводное занятие».

Теория: беседа с детьми о правилах поведения во время занятий, о технике безопасности.

«Мы узнаём свой организм».

Теория: беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы).

Практика: разминка. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей).

Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка».

Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта). Игра м/п «Улитка»

Октябрь:

«Здоровые спинки».

Теория: рассказать детям о правильной осанке, об участии в формировании правильной осанки мышц спины. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой.

Практика: разминка с большим мячом. Комплекс упражнений с платочками.

Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке), «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины), «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени), «Книжка» (наклон из и.п. сидя).

Подвижная игра «Хвост дракона».

Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».

Ноябрь:

«Игровой стретчинг».

Теория: что такое стретчинг? Для чего он нужен? Техника безопасности на занятии Игровым стретчингом.

Практика: разминка. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев».

Игровой стретчинг: «Деревце», «Веселый жеребенок», «Кошечка», «Страус», «Осьминог», «Ласточка». Подвижная игра «Сделай фигуру». Самомассаж рук и ног «Черепашка»

Декабрь:

«Весёлые мячи».

Теория: что такое футбол? Влияние занятий на футболе на здоровье человека, на осанку, на способность человека удерживать равновесие.

Практика: разминка. Упражнения на внимание. Комплекс упражнений на фитолах.

Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, оббежать змейкой ориентиры.

Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место». Игра малой подвижности: «Кто ушел?»

Январь:

«Разноцветный парашют».

Теория: беседа с детьми о взаимодействии, об умении действовать сообща, о дружбе.

Практика: разминка. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом.

«Волна», «Салют», «Карусель». Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта).

Релаксация «Волшебные облака».

Февраль:

«Волшебные ступеньки».

Теория: что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества, правила поведения во время занятий на степ-платформе.

Практика: разминка «Ковбои». Комплекс упражнений на степах (под песню «Делайте зарядку»), выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Подвижная игра «Липкие пеньки». Пальчиковая игра «Рисунок»

Март:

«Ритмическая гимнастика».

Теория: чем полезна ритмика? Что она дает? Для чего нужна ритмика?

Практика: разминка. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»

Апрель:

«Фитнес с мячами - ежами».

Теория: беседа с детьми о ежах, сравнение животных со спортивным инвентарём.

Практика: разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками

Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков».

Подвижная игра «Хвосты». Массаж спины «Дождик»

Май:

«Кто быстрее».

Практика: разминка. Игры – эстафеты «Поезд», «Кенгуру», «Пингвин», «Разгрузи машину», «Боулинг».

5. Ресурсное обеспечение программы

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
степ – скамейки –	магнитофон	аудиотека (MP3 диски) для

20 шт.	– 1 шт.	музыкального сопровождения
мячи – фитболы 15 шт.	видео проектор – 1 шт.	картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Обручи 20 шт.	экран – 1 шт.	картотека комплексов специального воздействия
Гимнастические палки – 20 шт.	ноутбук – 1 шт.	картотека подвижных игр
Скакалки -20шт		картотека считалок
Набивные мячи большие – 10 шт.		картотека пальчиковой гимнастики
Набивные мячи малые – 20 шт.		картотека дыхательной гимнастики
Мешочки с песком - 20 шт.		картотека массажных игр
Флажки цветные – 40 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Маты гимнастические – 3 шт.		консультации, наглядная информация для педагогов
Дорожки – балансиры – 2 шт.		конспекты спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
Спорткомплекс из мягких модулей – 1 набор.		
Массажные мячи (малые) 20 шт.		
Гимнастическая скамейка 3 шт.		
Массажеры (полусферы)- 10 шт.		
Мячи большие 20 шт.		
Мячи средние – 20 шт.		
Мячи малые – 20 шт.		
Дуги для подлезания – 3 шт.		
Массажные дорожки – 2шт.		
Конусы – 10 шт.		
Сетка волейбольная – 1 шт.		
Навесное оборудование (лесенка, доска с зацепами, мишени, баскетбольное кольцо).		

Гимнастическая стенка 2-3 пролета.		
Детский игровой парашют 1 шт.		
Атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.		

6. Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка.расту здоровым. М., Владос, 2004
5. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014
9. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2008
10. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ТЦ Сфера» 2014
11. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг, «ТЦ Сфера» 2012
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003г.
13. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов – на Дону.:Фени

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в сентябре и мае). Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка

(начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

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

№	ФИО ребёнка	Демонстрирует двиг. способности.		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет упр. игрового стретчинга		Выполняет силовые упр-я		Умение работать на степ-платформе		Проявляет сам-ть, творческую активность.		Итого	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками 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 деятельности.

Календарный учебный график программы «Детский фитнес»

Месяц	№ занятия, тема	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
сентябрь	Вводное №1	15.30-16.00	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий.	Спортивный зал
сентябрь	Занятие № 2 «Мы узнаем свой организм».	15.30-16.00	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»	Спортивный зал
Октябрь	Занятие № 3-4 «Здоровые спинки»	15.30-16.00	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон изи .п. сидя) Подвижная игра «Хвост дракона»	Спортивный зал

			Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».	
ноябрь	Занятие № 5-6 «Игровой стретчинг»	15.30-16.00	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепаха»	Спортивный зал
декабрь	Занятие № 7-8 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	15.30-16.00	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»	Спортивный зал
январь	Занятие № 9-10 «Разноцветный парашют»	15.30-16.00	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом. «Волна» «Салют» «Карусель»	Спортивный зал

			Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта). Заключительная часть. Релаксация «Волшебные облака».	
февраль	Занятие № 11-12 «Волшебные ступеньки»	15.30-16.00	Разминка «Ковбои». Основная часть. Комплекс упражнений на степах (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»	Спортивный зал
март	Занятие № 13-14 «Ритмическая гимнастика»	15.30-16.00	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально- ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально- ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»	Спортивный зал
апрель.	Занятие № 15-16 «Фитнес с мячами-ежами»	15.30-16.00	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами- ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты»	Спортивный зал

			Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»	
май	Занятие № 17-18 «Кто быстрее»	15.30-16.00	Игры - эстафеты	