

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №279»
(МАДОУ «Детский сад №279»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад «279»
Протокол от 28.05.2026 №5

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №279»
М.И. Золотых
Приказ от 28.05.2026 № 24/1



Золотых
Мария
Игоревна

Подписано цифровой подписью:
Золотых
Мария Игоревна
Дата: 2026.05.30 13:15:36 +07:00

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
на 2026/2027 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: дети от 3 до 7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:

Селезнева Екатерина Николаевна

г. Барнаул
2026

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи Программы	7
1.3. Содержание программы	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Методические материалы	15
2.5. Список литературы	17
Приложение	18
Тематический план занятий для детей дошкольного возраста (3-5 лет)	18
Тематический план занятий для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	23
Лист изменений и дополнений	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №279» (далее— Программа) основана на нормативной правовой и методической базе по организации Дополнительного образования дошкольников. Нормативно правовая обеспеченность. Программы включает следующие документы:

1.Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Закона Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;

3.Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации», 4.Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

6.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 16.09.2020 №500 ««Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

7.Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-Телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11.Приказ Министерства труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12.Стоимость платных образовательных услуг определяется в соответствии с приказом комитета по образованию города Барнаула от 15.01.2020 №44-осн «Об утверждении методики расчета предельной стоимости платных образовательных и платных услуг, предоставляемых муниципальными образовательными организациями, подведомственными комитету по образованию города Барнаула» (в редакции приказа от 19.07.2022 №1298осн

13.Положение об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг МАДОУ «Детский сад №279»;

14.Устав МАДОУ «Детский сад №279».

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

В современном мире дети дошкольного возраста испытывают так называемый «двигательный дефицит»: значительную часть времени они проводят в статичном положении (за столами, перед экранами телевизоров и гаджетов). Это приводит к ослаблению мышечного корсета, нарушению осанки, плоскостопию, снижению общей выносливости и функциональных возможностей организма.

Согласно Федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО), одна из ключевых задач физического развития — обогащение двигательного опыта детей и формирование у них интереса к занятиям физической культурой. Традиционные физкультурные занятия, построенные на однотипных упражнениях, часто не вызывают у детей должного интереса, что снижает их эффективность.

Программа «Детский фитнес» призвана восполнить этот пробел. Фитнес для дошкольников — это не интенсивная утомительная работа, а радостная для ребёнка деятельность, отвечающая его природным склонностям к ритму, движению и красоте. Использование фитнес-технологий позволяет повысить объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребёнка с возможностями его тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений.

Актуальность программы также обусловлена запросом родителей на дополнительные услуги физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста. Программа помогает решить проблему недостаточной

двигательной активности в условиях ДООУ и способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни с самого раннего возраста

Новизна программы

Новизна дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» заключается в интегративном подходе к физическому развитию дошкольников, объединяющем элементы различных фитнес-технологий в единую, логически выстроенную систему занятий, адаптированную для детей 3–7 лет.

В отличие от традиционных физкультурных занятий, которые часто строятся на повторении одних и тех же упражнений и командной работе «по показу», данная программа предлагает:

1. Синтез современных фитнес-направлений.

В программе органично сочетаются элементы классической аэробики, игрового стретчинга, футбол-гимнастики, дыхательной гимнастики и подвижных игр. Это позволяет комплексно воздействовать на организм ребёнка: развивать не только физические качества (силу, выносливость, гибкость), но и координацию, чувство ритма, пластику и эмоциональную выразительность.

2. Адаптацию фитнеса к возрастным особенностям.

Программа учитывает два возрастных этапа (3–5 лет и 5–7 лет), что редко встречается в типовых разработках. Для младших дошкольников занятия строятся на сюжетно-игровой основе (имитация движений животных, путешествия в сказку), для старших — вводятся элементы спортивной тренировки (базовые шаги аэробики, работа с футболом, акробатические элементы) с сохранением игровой формы.

3. Сюжетно-игровой метод как основа обучения.

Каждое занятие построено как маленькое приключение или путешествие, что соответствует ведущему виду деятельности дошкольников — игре. Это повышает мотивацию детей, снижает тревожность и позволяет осваивать новые движения через эмоциональное переживание, а не через механическое повторение.

4. Формирование осознанного отношения к здоровью.

Программа не просто учит детей двигаться, но и формирует у них понимание ценности здоровья, красоты движения и радости от физической активности. Через фитнес дети познают возможности своего тела, учатся управлять им и получать удовольствие от занятий спортом.

Таким образом, программа «Детский фитнес» является не просто альтернативой скучным физкультурным занятиям, а современной, научно обоснованной и практико-ориентированной моделью физического воспитания, отвечающей требованиям ФОП ДО и запросам родителей на качественные образовательные услуги в сфере дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в программе формы и методы, средства обучения наиболее эффективны и действенны для детей дошкольного возраста.

Программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая ценность программы заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяет спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, сопровождение эмоциональных блоков расслабления, релаксации и творческой энергии);
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей, развитие ловкости и координации движений, развитие подвижности и музыкальности);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Программа включает в себя несколько направлений:

- Классическая аэробика (танцевально-ритмическая гимнастика);
- Игровой стретчинг (гибкость и растяжка);
- Фитбол-гимнастика (упражнения на больших мячах);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Дыхательная гимнастика;
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- Релаксация и восстановление.

Направленность Программы: Физкультурно-спортивная.

Курс программы «Детский фитнес» рассчитан на 8 месяцев. При распределении программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические и психологические особенности детей от 3 до 7 лет. Занятия по физкультурно- спортивной деятельности проводятся в спортивном зале.

Продолжительность занятий соответствует возрастным нормам детей.

Организованная деятельность по дополнительному образованию Программы проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Режим занятий для воспитанников, осваивающих дополнительную образовательную программу.

Возраст	Длительность занятий (в минутах)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
3-5 лет	15 минут	2	7-9	61
5-7 лет	25 минут	2	7-9	61

Особенности организации образовательного процесса

Объем программы	Форма обучения	Состав групп	Число участников групп
31 неделя 61 час	Очная	Постоянный, Сформирован в группы обучающихся одного возраста	8-15 детей в каждой группе

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №279».

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: создать условия для укрепления здоровья, всестороннего физического развития и повышения двигательной активности детей дошкольного возраста через современные фитнес-технологии, формируя осознанное отношение к своему телу и здоровому образу жизни

Задачи программы:

Образовательные:

- Познакомить с базовыми видами движений в игровой форме (3–5 лет) / базовыми шагами аэробики (5–7 лет);

- Обучить правильной осанке и профилактике плоскостопия через игровые упражнения;
- Сформировать навыки простого стретчинга в игровых образах (3–5 лет) / статических упражнений (5–7 лет);
- Обучить простым элементам фитбол-гимнастики и акробатики (для старших);

Развивающие:

- Развивать общую выносливость, силу, гибкость, координацию движений;
- Развивать чувство ритма, музыкальность, пластику;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развивать быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;
- Формировать навыки самоконтроля, дисциплины, работы в команде
- Воспитывать волю, настойчивость, смелость при преодолении трудностей;
- Формировать привычку к активному, здоровому досугу.

Форма обучения: практические занятия с элементами игры, соревнования и творчества. Возрастная группа: обучающиеся 3-7 лет. Программа физкультурно-спортивной направленности.

Методы обучения:

- игровой метод;
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

При разработке и реализации дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста, а также современные требования к организации образовательного процесса в ДОУ.

Программа строится на принципе постепенного усложнения материала и учета сензитивных периодов развития, когда те или иные физические качества формируются наиболее эффективно.

Для детей младшего дошкольного возраста (3–5 лет) характерно преобладание наглядно-образного мышления и ведущей игровой деятельности. Это означает, что новые двигательные навыки лучше всего осваиваются через подражание, сказочные сюжеты и образы животных. Внимание в этом возрасте неустойчиво, период активной концентрации не превышает 5–7 минут, поэтому занятия строятся по принципу частой смены видов деятельности, а их общая продолжительность ограничена 20 минутами. Двигательный опыт детей 3–5 лет еще невелик, они только осваивают основные движения — ходьбу, бег, прыжки, ползание, бросание. Опорно-двигательный аппарат находится в стадии активного формирования, мышечный корсет слаб, поэтому в работе с этой возрастной группой исключаются статические нагрузки, акцент делается на общеразвивающие и профилактические упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Речь детей 3–5 лет активно развивается, но еще не всегда позволяет описать свои ощущения, поэтому педагог использует короткие, четкие команды и звукоподражательные приемы.

Для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) характерно более устойчивое внимание, способность удерживать концентрацию до 15–20 минут, что позволяет увеличить продолжительность занятия до 30 минут и выстроить его в трехчастную структуру с четкими вводной, основной и заключительной частями. У детей этого возраста уже достаточно развита крупная и мелкая моторика, они владеют основными движениями, что открывает возможность для освоения более сложных двигательных навыков: базовых шагов аэробики, упражнений на фитболе, простых акробатических элементов, координационных связок. Мышление детей 5–7 лет приобретает черты словесно-логического, они способны понимать и запоминать объяснения педагога, осознавать связь между выполняемыми упражнениями и их воздействием на организм. Это позволяет вводить элементы спортивной тренировки, объяснять технику выполнения, использовать терминологию, формировать у детей понимание ценности физической активности. В этом возрасте активно формируется мышечный корсет, но сохраняется риск нарушений осанки, поэтому в программу включаются регулярные упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса и развитие гибкости. Развивается способность к самоконтролю и взаимодействию в коллективе, поэтому в занятия активно вводятся командные эстафеты, игры с правилами, задания на взаимопомощь и распределение ролей.

Таким образом, программа разработана с учетом возрастной динамики физического и психического развития детей, что позволяет обеспечить постепенное, безопасное и эффективное освоение двигательных навыков, формирование устойчивой мотивации к занятиям фитнесом и здоровому образу жизни в целом.

1.3. Содержание программы

Программа включает следующие направления фитнес-технологий, адаптированных для дошкольников:

1. Классическая аэробика – система упражнений, включающая танцевальные движения и шаги под музыку. Развивает координацию, музыкальность, гибкость и пластику. Для детей 3–5 лет – в упрощённой игровой форме («зверобика» – подражательные движения).

2. Имитационная (степ) аэробика – упражнения на координацию с имитацией шагов на степ-платформу. Развивает чувство ритма, ориентировку в пространстве, укрепляет мышцы ног. При отсутствии степен заменяется доступными упражнениями.

3. Фитбол-гимнастика – упражнения на больших упругих мячах. Развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, формирует правильную осанку.

4. Игровой стретчинг – комплекс упражнений на растяжку мышц и связок в игровой форме (имитация движений животных, персонажей). Повышает гибкость, эластичность мышц, снижает напряжение.

5. Лого-аэробика – физические упражнения с одновременным произнесением звуков, слогов или коротких стихов. Развивает речь, фонематический слух, координацию.

6. Подвижные игры и эстафеты – игры, конкурсы, упражнения для развития внимания, ловкости, мелкой моторики и командного взаимодействия.

7. Дыхательная гимнастика – упражнения для укрепления мышц дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми 3-5 лет:

- овладение танцевальными упражнениями и комбинациями;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;

- формирование мотивации здорового образа жизни

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми 5-7 лет:

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции; - формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Формы работы с детьми:

- Групповые занятия (основная форма);
- Игровые и сюжетные занятия;
- Работа в подгруппах (для 5–7 лет на эстафетах);
- Индивидуальная работа.

Структура занятия по возрастам

Элемент занятия	Группа 3–5 лет	Группа 5–7 лет
Длительность	15 минут	25 минут
Вводная часть	2–3 минуты (ходьба, лёгкий бег, построение)	3–5 минут (разминка, ритмические шаги)
Основная часть	7–9 минут (ОРУ в игровой форме, подвижная игра)	13–15 минут (комплекс упражнений, футбол, стретчинг, эстафета)
Заключительная часть	2–3 минуты (дыхательное)	3–5 минут (дыхательные упражнения, растяжка)

Элемент занятия	Группа 3–5 лет	Группа 5–7 лет
	упражнение, релаксация)	

Примерный учебный план

Раздел / Блок	3–5 лет	5–7 лет	Содержание
Игровая ритмика и ОРУ	18	12	Игровые зарядки, подражательные движения (звери, птицы).
Основные движения	15	—	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание мяча.
Классическая аэробика	—	12	Базовые шаги, связки, чувство ритма.
Фитбол-гимнастика	6	11	Простые упражнения (для 3-5 лет: сидение, качание; для 5-7 лет: лёжа, в парах).
Игровой стретчинг	10	11	Растяжки в образах животных и сказок.
Элементы акробатики и предметной гимнастики	—	7	Простые акробатические элементы, упражнения с обручами, лентами.
Круговая тренировка и полоса препятствий	12	8	Силовая выносливость, ловкость (станции с разными заданиями).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	32
---------------------------	----

Даты начала и окончания учебного года	01.10.2026-27.05.2027
Продолжительность каникул	28.12.2026–11.01.2027 01.06.2027–31.08.2027
Сроки промежуточной аттестации	не предусмотрено
Сроки итоговой аттестации	не предусмотрено
Праздничные дни:	
День народного единства	04.11.2026
Новогодние праздники	01.01.2027-11.01.2027
День защитников Отечества	23.02.2027
Международный женский день	08.03.2027
Праздник Весны и Труда	01.05.2027
День Победы	09.05.2027

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия

Образовательный процесс по Программе дополнительного образования дошкольников в МАДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений развивающей предметно пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы);
- правилами пожарной безопасности и электробезопасности.

Состояние материально - технической базы МАДОУ соответствует: требованиям современного уровня образования, требованиям безопасности (ст.37 и 41: ч.б., ст.28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

Кадровое обеспечение программы:

Инструктор по физической культуре Селезнева Екатерина Николаевна.

Образование согласно диплому:

№	Наименование образовательного учреждения профессионального образования	Дата окончания учебного заведения	Специальность по диплому	Квалификация по диплому

1	АлтГПА «Алтайская государственная педагогическая академия»	2014	Социальная педагогика, социальный педагог	Социальный педагог
2	АКИПКРО «Алтайский институт развития образования имени Адриана Митрофановича Топорова	2017	Основы теории и методики дошкольного образования	Педагог дошкольного образования
3	ООО Учебный центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации «Знания»	2024	Физическая культура в дошкольных образовательных организациях	Инструктор по физической культуре

Стаж педагогической работы:

Педагогический	В данной должности	В данном учреждении
12 лет	2 года	4 года

Сведения о повышении квалификации:

№	Кол-во часов	Сроки обучения	Наименование образовательного учреждения дополнительного профессионального образования	Наименование курса
1	72	2022	ООО Учебный центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации «Знания»	«Актуальные методы дошкольной педагогики и инновационные подходы к организации учебного процесса в условиях реализации ФГОС ДО»

2	32	2023	КАУ ДПО «Алтайский институт развития образования имени Адриана Митрофановича Топорова	«Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной практике образовательного процесса»
---	----	------	---	--

Материально-техническое обеспечение.

Направление	Наименование рабочей программы	Виды материалов и оборудования
Физкультурно-спортивная	«Детский фитнес»	Спортивный зал: Спортивное оборудование: Шведская стенка 4 пролета, Наклонная доска-1шт., Спортивные детские тренажеры-6 шт., Скамейки-3 шт. Карематы- 23 шт. Физкультурное оборудование: Мешочки для равновесия-25 шт., Ленты-20 шт., Султанчики-20 шт., Кольцебросы- 2 шт., Массажные дорожки- 2 шт, Мат гимнастический- 3 шт, Фитболы-10 шт., Гантели гимнастические детские- 25 шт., Кегли пластмассовые- 12 шт., Мячи малые резиновые- 30 шт., Мячи большие резиновые- 15 шт., Стойки для прыжков- 2 пары, Обручи разных размеров- 60 шт., Музыкальный центр- 1 шт.

2.3. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются: открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов, участие детей в детских конкурсах на муниципальном уровне и т.д., фото и видеосъемка, отзывы детей и родителей.

2.4. Методические материалы

В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная. Продолжительность занятия в возрастной группе 3-5 лет -15 минут, в возрастной группе 5-7 лет -25 минут.

В вводной части решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений, различных видов ходьбы и бега. В основной части занятия средствами тренировки решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений спортивным инвентарем.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Используется спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, элементы самомассажа, подвижные игры, малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления всех мышц (особенно мышц -разгибателей) упражнения на развитие свода стопы.

2.5. Список литературы

1. Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. – М.: АРКТИ, 2016. – 104 с.
2. Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец в практике оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 63 с.
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018., 112-(Будь здоров, дошкольник!).

**Правила поведения на занятиях с
использованием тренажеров в спортивном зале.
Инструктаж №1**

1. Заходить в спортзал только в присутствии инструктора по физической культуре.
2. Приходить на занятия в спортивной форме и чешках, девочкам убирать волосы
3. Внимательно слушать задания, начинать и заканчивать упражнения только по команде педагога.
4. Соблюдать правила поведения на занятиях.
5. При работе со спортивным оборудованием внимательно слушать правила по технике безопасности, начинать и заканчивать упражнения по сигналу.
6. При работе с гимнастической палкой не брать за один конец и не махать перед собой, нельзя прыгать через палку. Упражнения с палкой можно начинать, только убедившись, что дистанция между другими детьми безопасна.
7. Не открывать гантели с песком, соблюдать дистанцию между детьми.
8. Убирать легкий спортивный инвентарь в отведенные места, контейнеры и т.п. Тяжелые предметы не поднимать.
9. При работе на тренажерах соблюдать методику выполнения упражнений, не отвлекаться и не мешать другим детям.
10. При получении травмы сообщить инструктору по физической культуре.
11. По окончании занятия в группе снять спортивную одежду и обувь, вымыть руки с мылом.

Календарно-тематическое планирование для детей 3-5 лет.

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
Октябрь 01.10.2026	1	Знакомство с залом, ТБ	Игра «Найди своё место», «Пузырь», дыхательная гимнастика.
05.10.2026	2	«В гостях у зайчат»	Зарядка «Зайкина», прыжки через «ручейки», п/и «Зайцы и лиса».

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
08.10.2026	3	«Мы — ловкие ребята»	ОРУ с платочками, ходьба по скамейке, п/и «Попади в цель».
12.10.2026	4	«Танцевальная разминка»	Ритмические движения под музыку, игра «Зеркало», п/и «Карусель».
15.10.2026	5	«Путешествие в Африку»	Имитация зверей, перешагивание через кубики, п/и «Обезьянки».
19.10.2026	6	«Дорожка здоровья»	Станции: проползи, перепрыгни, попади в цель, пройди по канату.
22.10.2026	7	«Мы — силачи»	ОРУ с гантелями, ползание по-пластунски, п/и «Колобок».
26.10.2026	8	«В цирке зверей»	Ходьба по канату, прыжки в длину с места, п/и «Самолёты».
29.10.2026	9	«Весёлые старты»	Эстафеты с кубиками и кеглями: донеси, перепрыгни, собери.
Ноябрь 02.11.2026	10	«В осеннем парке»	ОРУ «Листопад», сбор шишек, п/и «Солнышко и дождик».
05.11.2026	11	«В гости к Винни-Пуху»	«Мишкина зарядка», прокатывание мяча, п/и «У медведя во бору».
09.11.2026	12	«Волшебные превращения»	Упражнения «Собачка», «Лягушка», «Цапля», п/и «Воробушки и кот».
12.11.2026	13	«Зоопарк»	Ходьба с имитацией «пингвин», «слон», п/и «Зеркало».
16.11.2026	14	«Сказочное путешествие»	ОРУ «Колобок», станции: прыжки по кочкам, переправа через болото.
19.11.2026	15	«Весёлый огород»	ОРУ «Овощи», упражнение

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
			«Паровозик», п/и «Собери урожай».
23.11.2026	16	«Поиграем в магазин игрушек»	ОРУ «Неваляшка», «Погремушка», прокатывание мяча по скамейке.
26.11.2026	17	«Игры-путешествия»	Полоса препятствий: тропинка, ручеёк, туннель, п/и «Кот и мыши».
30.11.2026	18	«Весёлые зайчата»	Прыжки на двух ногах, ползание по скамейке, п/и «Зайцы и волк».
Декабрь 03.12.2026	19	«Зимушка-зима»	ОРУ «Снежки», «Стойкий солдатик», п/и «Снежинки и ветер».
07.12.2026	20	«В зимнем лесу»	Ходьба по сугробам, прыжки с места, п/и «Зайцы и лиса».
10.12.2026	21	«Магазин игрушек» (повтор)	ОРУ «Мячик», «Кубик», упражнение «Паровозик».
14.12.2026	22	«К нам спешит Снеговик»	ОРУ «Снеговик», прокатывание мяча, п/и «Снежная карусель».
17.12.2026	23	«Ёлочка-красавица»	ОРУ «Ёлочка», ползание под «ветками», п/и «Снежинки».
21.12.2026	24	«Новогодние приключения»	Эстафеты: собери шишки, донеси снежок, прыгни в мешке.
24.12.2026	25	«Зимние забавы»	ОРУ «Лыжник», «Конькобежец», п/и «Пузырь».
28.12.2026	26	«Волшебный мир сказок»	Полоса препятствий: прыжки по кочкам, пролезь под веткой, по мостику.
Январь	27	«Здравствуй, Новый	ОРУ «Волшебная палочка», прыжки в

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
14.01.2027		год!»	длину, п/и «Самолёты».
18.01.2027	28	«Зимние забавы» (2-й вариант)	ОРУ «Снежки», ползание по скамейке, п/и «Снежинки».
21.01.2027	29	«В лесу родилась ёлочка»	Упражнение «Лодочка», ходьба по линии, п/и «Колобок».
25.01.2027	30	«Мы — маленькие спортсмены»	ОРУ с флажками, пролезание под дугой, п/и «Попади в цель».
28.01.2027	31	«Весёлые старты» (зимние)	Станции: прыжки по кочкам, перевези снежки, пролезь в туннель.
Февраль 01.02.2027	32	«Зимняя олимпиада»	ОРУ «Олимпийцы», прыжки в длину, п/и «Зайцы и лиса».
04.02.2027	33	«Зимние забавы» (игры в зале)	ОРУ «Конькобежец», «Хоккеист», прокатывание мяча.
08.02.2027	34	«В гостях у зайки» (повтор)	Перепрыгивание через «ручейки», ползание по-пластунски.
11.02.2027	35	«Пожарные на учении»	ОРУ «Пожарные», пролезание под дугой, п/и «Обезьянки».
15.02.2027	36	«Экскурсия в лес»	Полоса препятствий: пеньки, ручеёк, кусты, п/и «Кот и мыши».
18.02.2027	37	«Тренировка смелости»	Ходьба по канату, прыжки с высоты, ползание с мячом на спине.
25.02.2027	38	«Весёлые старты» (с мячами)	Эстафеты: докати мяч, пробеги с мячом, попади в корзину.
Март 01.03.2027	39	«Весна пришла»	ОРУ «Капель», «Сосулька», прыжки через ручейки.

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
04.03.2027	40	«Мамин праздник»	ОРУ «Цветы», «Солнышко», ползание по скамейке.
11.03.2027	41	«В гости к кукле Маше»	Ходьба на носочках, пролезание под дугой, п/и «Птички в гнёздышках».
15.03.2027	42	«Путешествие в весенний лес»	ОРУ «Деревья», «Кусты», прыжки в длину, п/и «Зайцы и лиса».
18.03.2027	43	«Мы — путешественники»	Полоса препятствий: пролезть, перепрыгнуть, пройти по верёвке.
22.03.2027	44	«Волшебная палочка»	Упражнение «Экскаватор», «Качалочка», п/и «Самолёты».
25.03.2027	45	«Школа Мишки-торопыжки»	ОРУ «Мишка», прыжки через ручеёк, п/и «У медведя во бору».
29.03.2027	46	«Весенний марафон»	Станции: прыжки, пролезание, равновесие, п/и «Летает — не летает».
Апрель 01.04.2027	47	«День смеха»	Игры-соревнования: кто смешнее прыгает, кто быстрее доползёт.
05.04.2027	48	«Космическое путешествие»	ОРУ «Ракета», «Невесомость», ходьба по узкой дорожке.
08.04.2027	49	«Птицы прилетели»	ОРУ «Птицы», ползание по скамейке, п/и «Птички в гнёздышках».
12.04.2027	50	«Цирк» (повторение)	Ходьба по верёвке, прыжки в длину, п/и «Обезьянки».
15.04.2027	51	«На солнечной полянке»	ОРУ «Солнышко», «Бабочки», прокатывание мяча по скамейке.
22.04.2027	52	«Спортивные игры»	ОРУ с мячом: подбрось-поймай,

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
			прокати, передай.
26.04.2027	53	«Гибкость и сила»	«Наклоны вперёд», «Берёзка», «Лодочка», «Колечко».
29.04.2027	54	«Подвижные игры и эстафеты»	«Догони и передай», «Прыгуны», «Мяч в корзину», «Гусеница».
01.04.2027	55	«Итоговое занятие за апрель»	Контрольные упражнения: прыжок в длину, стойка на одной ноге.
Май 13.05.2027	56	«Весенний марафон»	Полоса препятствий «Весенний лес», п/и «Солнышко и дождик».
17.05.2027	57	«День Победы»	Спортивные соревнования «Военные учения»: донеси донесение, переправа.
20.05.2027	58	«Весёлые старты»	«Бег с мячом», «Прыжки в мешках», «Переправа», «Попади в цель».
24.05.2027	59	«Творческий отчёт»	Выступление перед зрителями: танцы, упражнения на фитболах.
27.05.2027	60	«Итоговое занятие года»	Большая эстафета «Весёлые старты», награждение.
30.05.2027	61	«Прощай, фитнес!»	Повторение любимых упражнений, свободный танец, вручение медалей.

Календарно-тематический план группа 5–7 лет

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
Октябрь 01.10.2026	1	«Знакомство с залом, ТБ»	Правила безопасности, весёлая зарядка, круговая тренировка (3 станции), п/и «Самолёты»,

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
			дыхательная гимнастика.
05.10.2026	2	«Классическая аэробика. Базовые шаги»	Разучивание шагов: марш, V-шаг, приставной шаг, пружинка. Упражнения в парах, п/и «Ловишка с ленточками».
08.10.2026	3	«Имитация степ-аэробики»	Имитация шагов: зашагивание, колено вверх, бег через платформу. Силовые упражнения у стены, «лодочка», п/и «Кот и мыши».
12.10.2026	4	«Степ-связки. Координация»	Связка «Шаг вправо, колено вверх». Координационная дорожка (верёвка, кубики), п/и «Зеркало».
15.10.2026	5	«Фитбол: знакомство с мячом»	Правильная посадка на мяче, «пружинка» на мяче, наклоны. Упражнения лёжа на животе, п/и «Прыгуны».
19.10.2026	6	«Фитбол: укрепление мышц спины»	«Мостик» с мячом, «Достань мяч» (ногами), «Самолёт» на мяче, п/и «Сороконожка».
22.10.2026	7	«Аэробика + элементы хореографии»	Танцевальная связка «Ритмичный шаг». «Волна», махи ногами, п/и «Море волнуется раз».
26.10.2026	8	«Игровой стретчинг. Гибкость»	Комплекс: «Собачка», «Кобра», «Змея», «Цапля», «Мостик», п/и «Классики».
29.10.2026	9	«Весёлые старты» (итоговое)	Эстафеты: перепрыгни-проползи, донеси-не урони, собери пирамидку, попади в цель.

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
Ноябрь 02.11.2026	10	«Аэробика: чувство ритма»	Шаги под музыку: V-шаг, приставной шаг, «колени вверх». Упражнения на координацию, п/и «Совушка».
05.11.2026	11	«Сюжетное: «Волшебный лес»»	ОРУ «Зверобика»: медведь, лиса, заяц, волк. Полоса препятствий «В лесу», п/и «У медведя во бору».
09.11.2026	12	«Степ-аэробика: связки»	Повторение шагов: «шаг на платформу», «колени вверх», «твист». Связка под музыку, силовые на матах, п/и «Хитрая лиса».
12.11.2026	13	«Круговая тренировка: сила»	4 станции: прыжки со скакалкой, отжимания от стены, пресс, приседания с гантелями, п/и «Аисты и лягушки».
16.11.2026	14	«Фитбол: сложные упражнения»	Наклоны к ногам на мяче, «мостик» на мяче, отрывы рук от пола лёжа на животе, «Цапля на фитболе».
19.11.2026	15	«Художественная гимнастика с обручем»	Вращение обруча на поясе, прыжки через обруч, пролезь в обруч. Танцевальная связка, п/и «Бездомный заяц».
23.11.2026	16	«Основы акробатики»	«Берёзка», «Мостик», «Группировка», «Перекаты», «Колечко», п/и «Гуси-лебеди».
26.11.2026	17	«Равновесие и координация»	Ходьба по линии с мешочком на голове, стойка на одной ноге,

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
			прыжки на одной ноге с продвижением, дорожка равновесия.
30.11.2026	18	«Итоговое занятие за ноябрь»	Контрольные упражнения: стойка на одной ноге, прыжок в длину, поднимание туловища.
Декабрь 03.12.2026	19	«Зимние забавы» (сюжетное)	Имитация «на лыжах», «на коньках». ОРУ «Мороз», «Снежки». Зимняя полоса, п/и «Снежинки и ветер».
07.12.2026	20	«Степ-аэробика: зимние шаги»	«Снежный шаг», «Ледяной приставной», «Конькобежец». Силовая часть: «Лыжник», «Снежный пресс», п/и «Два Мороза».
10.12.2026	21	«Фитбол: зимняя сказка»	«Ёлочка» на мяче, «Снеговик» (мостик), «Самолётик», «Морозный ветер» (перекаты), п/и «Снежки».
14.12.2026	22	«Круговая тренировка: ловкость»	4 станции: прыжки через скакалку, отжимания с колен, пресс, приседания с гантелями.
17.12.2026	23	«Художественная гимнастика с лентой»	«Волны», «Круги», «Змейка» с лентой. Танцевальная связка, п/и «Поймай ленту».
21.12.2026	24	«Новогоднее приключение»	Сюжетное занятие. ОРУ «Ёлочка», «Снежинки», «Подарки», «Фейерверк». Эстафеты: собери ёлочку, донеси снежок.

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
24.12.2026	25	«Новогодние забавы»	Повторение танцевальных связок. Игры: «Наряди ёлку», «Передай варежку», п/и «Попади снежком в цель».
Январь 14.01.2027	26	«Зимние виды спорта»	Имитация лыжников, конькобежцев, хоккеистов. Упражнения на скорость, п/и «Лыжники».
18.01.2027	27	«Степ-аэробика: усложнение»	Усложнённые связки: «Шаг-коллено-шаг назад», «приставной-твист». Приседания у стены, отжимания с колен.
21.01.2027	28	«Фитбол: ловкость и сила»	Сидя на мяче: хлопок под коленом. Лёжа на животе: «Рыбка». Лёжа на спине: «Мостик». «Маятник» на коленях.
25.01.2027	29	«Акробатика: гибкость»	«Берёзка» (удержание), «Мостик» (удержание), «Перекаты», «Колечко». Шпагат (статический).
28.01.2027	30	«Весёлые старты» (январь)	Эстафеты: передай мяч над головой, проползи-перешагни, попади в обруч, собери пирамидку.
Февраль 01.02.2027	31	«Аэробика + элементы танца»	Танцевальная связка (V-шаг + волна, приставной + хлопок). Упражнения на координацию, п/и «День-ночь».
04.02.2027	32	«Дорожка	Полоса препятствий (6 станций):

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
		здоровья»	скамейка, дуга, барьер, попластунски, в цель, по верёвке.
08.02.2027	33	«Фитбол: упражнения в парах»	Передача мяча в парах, «лодочка» с партнёром, перекаты мяча, «сороконожка».
11.02.2027	34	«Спортивные игры»	Пионербол с шаром, баскетбол (ведение, бросок), футбол (ведение ногой), п/и «Вышибалы».
15.02.2027	35	«Круговая тренировка: силовая»	5 станций: скакалка, приседания, отжимания, пресс, бёрпи (упрощённый).
18.02.2027	36	«Равновесие и точность»	Стойка на одной ноге (закрыв глаза), ходьба по скамейке с мешочком. Броски в кольцо и вертикальную цель.
25.02.2027	37	«Итоговое занятие за февраль»	Проверка: прыжок в длину, наклон вперёд, стойка на одной ноге.
Март 01.03.2027	38	«Весна пришла»	Сюжетное занятие. ОРУ «Солнышко», «Капель», «Ручеёк». Полоса препятствий «Весенний лес».
04.03.2027	39	«Мамин праздник»	ОРУ «Цветы для мамы». Танцевальная композиция с цветами/лентами, п/и «Подари цветок».
11.03.2027	40	«Степ-аэробика: весенние шаги»	Имитация шагов: «шаг-колени», приставной, V-шаг. Приседания у стены, выпады.

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
15.03.2027	41	«Фитбол: игра и спорт»	Наклоны на мяче, «лодочка», «мостик», перекаты. П/и «Попади в цель с мяча».
18.03.2027	42	«Круговая тренировка: весенние старты»	5 станций: скакалка, пресс, отжимания, приседания с мячом, челночный бег.
22.03.2027	43	«Гимнастика с обручем»	Вращение обруча, прыжки через обруч, пролезь, крутим на руке. Танцевальная связка.
25.03.2027	44	«Акробатика: мостик»	«Берёзка», «Мостик» (удержание), «Перекаты», «Колечко». Наклоны вперёд, шпагат.
29.03.2027	45	«Итоговое занятие за март»	Соревнования: прыжки в длину/высоту, стойка на одной ноге. Эстафеты.
Апрель 01.04.2027	46	«День смеха: весёлые старты»	«Смешные эстафеты»: прыжки как лягушки, донеси ложку с водой. П/и «Замри-отомри».
05.04.2027	47	«Космическое путешествие»	ОРУ «Космонавты». Полоса препятствий «Космодром» (кольцо, кратер, дорожка), п/и «Самолёты».
08.04.2027	48	«Степ-аэробика: космические шаги»	Комбинированные связки: «вперёд-колени-назад-приставной», «приставной-V-шаг». Ходьба по линии с мешочком.
12.04.2027	49	«Фитбол: полёт в космос»	«Пружинка» с поворотом, «Звезда» на животе, «Мостик» на спине,

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
			«Маятник» на коленях.
15.04.2027	50	«Спортивные игры (командные)»	Мини-соревнования: футбол (ведение), баскетбол (бросок), волейбол (подбрасывание).
19.04.2027	51	«Сказочное путешествие»	ОРУ «Теремок». Полоса препятствий «По сказкам» (кочки, ветка, ручеёк).
22.04.2027	52	«Гибкость и сила: калланетика»	Наклоны вперёд, мостик, берёзка, лодочка, колечко. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
26.04.2027	53	«Подвижные игры и эстафеты»	Командные эстафеты: догони и передай, прыгуны, мяч в корзину, гусеница.
29.04.2027	54	«Итоговое занятие за апрель»	Контрольные нормативы: прыжок в длину, стойка на одной ноге, наклон вперёд, пресс.
Май 13.05.2027	55	«Весенний марафон»	Полоса препятствий «Весенний лес»: лужа, бревнышко, ветка, собери цветы.
17.05.2027	56	«День Победы»	Спортивные соревнования «Военные учения»: донеси донесение, попади в цель, переправа, санитары.
20.05.2027	57	«Степ-аэробика: весенние ритмы»	Повторение степ-связок. Танцевальная композиция. Приседания с гантелями, отжимания от стены.
24.05.2027	58	«Фитбол: игра и	Эстафеты на мячах: кто быстрее

Месяц	№	Тема занятия	Содержание (кратко)
		соревнования»	доедет, кто дольше удержит, попади в цель.
27.05.2027	59	«Командные соревнования»	Эстафеты: бег с мячом, прыжки в мешках, переправа, попади в цель. Конкурс капитанов.
31.05.2027	60	«Творческий отчёт»	Выступление перед зрителями: танцевальные связки, фитбол, акробатика, стретчинг

Лист внесения изменений

№	дата	содержание изменений	основание внесения изменений	отметка о выполнении

