



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Новоуральского городского округа – детский сад комбинированного
вида «Страна чудес»

МАДОУ детский сад «Страна чудес»

Адрес: ул.Ленина, 152, г. Новоуральск, Свердловская область, Россия,
624130 тел./факс (34370) 6-35-40, эл.почта: wonderland-nu@yandex.ru

Принято:

Педагогический совет

Протокол № 1

от «24» августа 2026 г.

Заводчикова

Ольга Германовна

Подписано цифровой подписью:
Заводчикова Ольга Германовна
Дата: 2026.08.31 13:55:45 +05'00'

Утверждаю:

Директор МАДОУ детский сад «Страна чудес»

/ О.Г. Заводчикова

Приказ № 01-06/69 от «27» августа 2026 г.

Заведующий структурным подразделением –
детским садом № 37 «Лесная сказка»,

/ О.В. Набокова

Распоряжение № 93 от «26» августа 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Долгорукова О.Н.,

инструктор по физической культуре

Новоуральский городской округ, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	5
1.3.	Содержание Программы	5
1.4.	Содержание учебного (тематического) плана	7
1.5.	Планируемые результаты	15
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	16
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) Программы: физкультурно-спортивная

Актуальность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Увеличение статичной нагрузки на определенные группы мышц вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. Движение в любой форме, соответствующее возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку и с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» реализуется на русском языке и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»;

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Новоуральского городского округа – детский сад комбинированного вида «Страна чудес» (новая редакция) (Утвержден Постановлением Администрации Новоуральского городского округа от 14.11.2019 г. № 2250-а), а также с учетом социального заказа семьи, возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников образовательной организации.

Отличительные особенности программы, новизна.

Новизна программы заключается в физкультурно - спортивной направленности обучения, которая базируется на современных физкультурно - оздоровительных фитнес - технологиях, что способствует естественному развитию организма ребенка, профилактике различных заболеваний, формированию привычки к здоровому образу жизни.

Детский фитнес - это уникальная комплексная система, разнонаправленных занятий, включающая в себя танцевальные направления, фитбол-аэробику, степ-аэробику, занятия ОФП (общая физическая подготовка), элементы йоги, стрейчинг и релаксацию.

Детский фитнес - это новый неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка, это возможность проявить себя через призму своих интересов и способностей.

Детский фитнес развивает не только координацию, выносливость, силу, но и чувство ритма, артистичность, формируют правильную осанку и фигуру. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия детским фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, ответственность, творческий подход и интерес к занятиям; у них вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Немаловажное значение имеет внедрение современного оборудования (мячи-фитболы, степ платформы, массажные мячи, корректирующие дорожки), развивающее интерес детей к занятиям фитнесом. Грамотное использование данного оборудования быстрее формирует двигательные умения и

навыки, повышает качество выполнения движений, создает положительный эмоциональный настрой на занятии.

Адресат.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5 -7 лет.

Психолого-педагогические особенности обучающихся 5-6 лет:

- Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается естественный прирост физической работоспособности и выносливости.
- К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры.
- С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Психолого-педагогические особенности обучающихся 6-7 лет:

- На седьмом году жизни происходят большие изменения в 8 физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии обучающихся, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Обучающиеся хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма.
- Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.
- У обучающихся вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.
- Обучающиеся активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 4 раза в месяц с группой детей (до 12 человек).

Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21

✓ для детей от 5 до 7 лет — 25 минут (30 минут.).

Объём Программы: 32 часа

Срок освоения: 32 недели

Форма реализации Программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в одном структурном подразделении детском саду № 37 «Лесная сказка».

Уровень программы – «стартовый», т.к. предполагает использование и реализацию общедоступных конструкторских умений, а также минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

Форма обучения: групповая

Виды занятий: практическое занятие, открытое занятие.

Форма подведения итогов реализации Программы: игровые тестовые задания, участие в конкурсах.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы:

Формирование у детей 5–7 лет устойчивого интереса к физической культуре и потребности в здоровом образе жизни через гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья и создание условий для эмоционального самовыражения в двигательной деятельности.

Обучающие:

- Формировать базовые двигательные умения и навыки (основные виды движений, элементы акробатики, ритмики и аэробики).
- Обучать правильной технике выполнения упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки.
- Знакомить детей с основами безопасного поведения во время занятий и правилами использования спортивного инвентаря.
- Расширять представления о возможностях собственного тела и способах поддержания хорошей физической формы.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества: общую выносливость, координацию движений, гибкость, ловкость и скоростно-силовые способности.

- Совершенствовать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух и способность согласовывать движения с темпом и характером музыки.
- Стимулировать развитие психических процессов: внимания, памяти, воображения и способности к концентрации.

Воспитательные:

- Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость и уверенность в своих силах.
- Формировать навыки взаимодействия в коллективе, умение работать в команде и проявлять доброжелательность к сверстникам.
- Прививать привычку к систематическим занятиям физической культурой и осознанное отношение к своему здоровью.
- Создавать условия для эмоциональной разрядки, снятия мышечного и психологического напряжения через радость от движения.

1.3. Содержание Программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы ат- тестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
		32		32	
1	Танцевальная аэробика	5	1	4	Наблюдение
2	Степ-аэробика	4	1	3	Наблюдение
3	Фитбол-аэробика	5	1	4	Наблюдение
4	Игровой стретчинг	5	1	4	Наблюдение
5	Детская йога	4	1	3	Наблюдение
6	Степ-аэробика	4		4	Наблюдение
7	Фитбол-аэробика	5		5	Наблюдение

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

Содержание Программы базируется на современных физкультурно - оздоровительных фитнес - технологиях, что способствует естественному развитию организма ребенка, профилактике различных заболеваний, формированию привычки к здоровому образу жизни.

Программой предполагается комплексное использование фитнес - технологий: классическая аэробика, фитбол-гимнастика, степ-аэробика.

1. «Танцевальная аэробика»

- 1.1. Основные базовые шаги аэробики и правильные исходные положения
- 1.2. Основные базовые шаги аэробики с различным движением рук
- 1.3. Комплекс танцевальных упражнений для разминки», «Комплекс танцевальных упражнений для основной части
- 1.4. Различные способы перестроения в танце
- 1.5. Комплекс танцевальной аэробики с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки и др.)

2. «Степ-аэробика»

- 2.1. Основные базовые шаги степ аэробики и правильные исходные положения
- 2.2. Основные базовые шаги степ аэробики с различным движением рук
- 2.3. Комплекс упражнений на степ платформе для разминки
- 2.4. Комплекс упражнений на степ платформе для основной части

3. «Фитбол-аэробика»

- 3.1. Основные базовые шаги фитбол-аэробики и правильные исходные положения
- 3.2. Основные базовые шаги фитбол-аэробики с различным движением рук
- 3.3. Комплекс упражнений на фитболе для разминки
- 3.4. Комплекс упражнений на фитболе для основной части
- 3.5. Спортивно-танцевальный комплекс с фитболами

4. «Игровой стретчинг»

- 4.1. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку, подвижность суставов
- 4.2. Комплекс упражнений с элементами пилатеса, калланетики
- 4.3. Комплекс упражнений на развитие гибкости с нестандартным оборудованием
- 4.4. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
- 4.5. Комплекс упражнений на профилактику нарушения осанки

5. Детская йога

- 5.1. Комплекс упражнений с элементами детской йоги
- 5.2. Комплекс упражнений по формированию навыков правильной осанки
- 5.3. Комплекс упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног
- 5.4. Игровой комплекс с элементами детской йоги на развитие равновесия

6. «Степ-аэробика»

- 6.1. Основные базовые шаги степ-аэробики и правильные исходные положения
- 6.2. Основные базовые шаги степ-аэробики с различным движением рук
- 6.3. Комплекс упражнений на степ-платформе для разминки
- 6.4. Комплекс упражнений на степ-платформе для основной части

7. «Фитбол-аэробика»

- 7.1. Комплекс упражнений на фитболе для разминки
- 7.2. Комплекс упражнений на фитболе для разминки
- 7.3. Комплекс упражнений на фитболе для основной части
- 7.4. Комплекс упражнений на фитболе для основной части
- 7.5. Спортивно-танцевальный комплекс с фитболами

Классическая аэробика

Комплекс аэробных упражнений

- ✓ Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
- ✓ Приставной шаг - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
- ✓ Шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
- ✓ Открытый шаг - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
- ✓ Подъём колена вверх - сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- ✓ Махи ногами - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад;
- ✓ Выпад - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- ✓ Скрестный шаг - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
- ✓ Выставление ноги на пятку, на носок, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
- ✓ Бег на месте с продвижением в различных направлениях;
- ✓ Маятник - прыжком смена положения ног;
- ✓ Подскок - шаг правой вперед, подскок на правой.
- ✓ Следующий шаг начинать с левой ноги;
- ✓ Подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Приведенная последовательность разучивания базовых аэробных шагов может меняться в зависимости от физической подготовленности воспитанников. При разучивании базовых аэробных шагов в начале осваиваются движения ног и фиксируется правильное положение туловища.

Фитбол - гимнастика

Этапы освоения фитбола

Подготовительный этап – знакомство с мячом.

Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.

Необходимо научить ребенка правилам общения с мячом, "дружбы":

- ✓ рассмотреть мяч, какого он цвета, какой формы (красный, желтый, круглый, красивый, веселый и т.д.);
- ✓ потрогать его (мягкий, упругий, удобный, прыгучий и т.д.);

✓ почувствовать, дать возможность каждому ребенку индивидуально поиграть с мячом, полежать на нем, посидеть и т.д. (обязательно обеспечить страховку).

Игровые упражнения этого этапа:

✓ прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами “змейкой”, вокруг различных ориентиров;
✓ поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
✓ передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч». Варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй.

Первый этап

Цель: научить правильной посадке на мяче.

1. Важно сформировать у ребенка ощущение центра тяжести: ребенку предлагается сесть на мяч так, как ему удобно; педагог предлагает отвести тазом мяч в одну сторону, спрашивая у детей об их ощущениях («Удобно ли вам так сидеть?»), в другую сторону, вперед, назад (плечи неподвижны). Дети должны почувствовать и самостоятельно определить удобную для них позу («Как вам удобнее сидеть?»).

2. Выработываем правила удобной посадки:

✓ ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;
✓ ноги стоят на полу полной стопой на, пятки не касаются мяча;
✓ живот подтянут;
✓ руки прямые опущены вниз (ладони лежат на мяче).

В этом положении предлагается ребенку произвести легкое надавливание на мяч тазом и совершить движения вниз – вверх. Важно чтобы дети сохраняли ровное положение.

3. Необходимо объяснить детям, как можно удержаться на мяче и не упасть. Для этого существуют правила:

✓ не отрывать от пола обе ноги одновременно;
✓ во время прыжков на мяче нельзя отрывать туловище от мяча (за исключением прыжков с продвижением).

Второй этап

Цель: научить детей основным исходным положениям фитбол – гимнастики и дыхательной гимнастики.

Положение стоя с мячом:

✓ мяч в опущенных руках;
✓ мяч перед грудью в согнутых руках;
✓ мяч перед грудью в вытянутых руках;
✓ мяч над головой в вытянутых руках;
✓ мяч за головой;
✓ мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

✓ присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;

- ✓ присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

- ✓ сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными
- ✓ положениями рук;
- ✓ ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Положение сидя на полу:

- ✓ руки в упоре сзади, мяч между ног;
- ✓ руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- ✓ сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- ✓ сидя на полу, мяч за спиной;
- ✓ сидя на полу, мяч поднят над головой;
- ✓ сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- ✓ с опорой руками на мяч;
- ✓ с упором руками на мяч;
- ✓ положение сед на пятки, руки в упоре на мяч;
- ✓ положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лёжа на полу:

- ✓ лёжа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- ✓ лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- ✓ лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- ✓ лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- ✓ лёжа на животе, мяч удерживается стопами;
- ✓ лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- ✓ лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
- ✓ лёжа на боку, ноги на мяче;
- ✓ лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
- ✓ лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

Лёжа на мяче:

- ✓ на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- ✓ на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- ✓ на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- ✓ на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- ✓ на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Третий этап

Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

- ✓ ходьба с мячом в руках;
- ✓ бег с мячом в руках;
- ✓ прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- ✓ прыжки на месте с мячом между ног с различными
- ✓ движениями рук;
- ✓ прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

Четвёртый этап

Цель: научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе (выполняются различные образные, имитационные движения на мяче).

Пятый этап

Цель: научить детей выразительно, пластично выполнять упражнения.

На данном этапе, разучиваемые ранее образные, имитационные упражнения объединяются в единый комплекс упражнений с мячами. Вначале дети выполняют его с опорой на показ тренера, а затем и самостоятельно.

Шестой этап

Самостоятельная деятельность детей по составлению упражнений.

Седьмой этап

Разучивание и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с фитболами в различных исходных положениях на различные группы мышц. Обучение более сложным упражнениям с фитболом.

Особое внимание следует уделить подбору музыки, так как музыка создает не только радостное настроение, но и активизирует движения. Средствами музыки мы формируем у детей чувство ритма, учим соотносить движение с ритмом музыки, а также повышаем эмоциональное состояние.

Восьмой этап

Тренировочные занятия на развитие двигательных качеств. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, через движения тела дети учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливают кровообращение, обмен веществ.

Степ - аэробика

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Последовательность разучивания основных элементов:

- ✓ базовый шаг;
- ✓ шаг ноги врозь, ноги вместе;
- ✓ приставной шаг с касанием на платформе или на полу;

- ✓ шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты);
- ✓ касание платформы носком свободной ноги;
- ✓ шаг через платформу;
- ✓ выпады в сторону и назад;
- ✓ приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами;
- ✓ шаги на угол;
- ✓ В – степ;
- ✓ А – степ;
- ✓ подскоки (наскок на платформу на одну ногу);
- ✓ прыжки;
- ✓ верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени;
- ✓ лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.;
- ✓ «Лодочка» на животе;
- ✓ приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога;
- ✓ отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе;
- ✓ упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса;
- ✓ ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе;
- ✓ шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения *основной части* выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. *Заканчивается* комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Освоение программы направлено на гармоничное развитие ребенка, формирование у него интереса к активному образу жизни и укрепление здоровья.

Предметные результаты (Чему научится ребенок)

- **Владеть базовыми навыками:** правильно выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание), сохраняя при этом правильную осанку.
- **Развивать физические качества:** демонстрировать улучшение гибкости, координации движений, ловкости и общей выносливости.

- **Знать основы фитнеса:** понимать, как правильно выполнять упражнения, зачем нужна разминка и почему важно следить за дыханием во время нагрузки.
- **Владеть своим телом:** уметь выполнять простейшие комплексы упражнений (ритмическая гимнастика, элементы стретчинга, упражнения с фитболами или другим инвентарем) под музыку, попадая в ритм.
- **Соблюдать технику безопасности:** знать правила поведения в спортивном зале и бережного обращения с инвентарем.

Личностные результаты (Как изменится отношение к себе и миру)

Программа способствует формированию у ребенка:

- **Позитивного отношения к спорту:** устойчивого интереса к регулярным физическим нагрузкам и потребности в движении.
- **Уверенности в себе:** преодоления страха перед новыми упражнениями, веры в свои силы и способности.
- **Эмоциональной устойчивости:** умения радоваться своим успехам и спокойно относиться к временным трудностям.
- **Дисциплинированности:** понимания важности режима, ответственности за свои действия и умения доводить начатое дело до конца.
- **Культуры общения:** доброжелательного отношения к сверстникам, готовности прийти на помощь и умения работать в команде.

Метапредметные результаты (Универсальные навыки)

В процессе занятий у детей развиваются навыки, которые пригодятся им в любой деятельности:

- **Умение слушать и слышать:** способность воспринимать инструкцию педагога с первого раза и точно следовать заданному алгоритму действий.
- **Развитие внимания и памяти:** умение запоминать последовательность движений в танцевальных связках или игровых упражнениях.
- **Навыки самоконтроля:** способность оценивать свои действия, сравнивать их с образцом и самостоятельно исправлять ошибки.
- **Пространственное мышление:** умение ориентироваться в пространстве зала, понимать команды «направо», «налево», «в центре», «по кругу».
- **Коммуникативные навыки:** умение взаимодействовать с другими детьми в процессе подвижных игр, договариваться и соблюдать правила игры.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Организация образовательной деятельности регулируется: календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий.

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр).

Организация совместной деятельности осуществляется во вторую половину дня 1 раз в неделю, 4 раза в месяц с группой детей до 12 человек.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	33	33	33	1 занятие в неделю

2.2 Условия реализации Программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы

Необходимыми условиями для реализации Программы является наличие помещения, в котором имеется следующее оборудование:

№	наименование	Количество, шт.
1	Палка гимнастическая	15
2	Скакалка	15
3	Ленты	15
4	Обручи	15
5	Мяч	15
6	Степ-платформа	15
7	Фитбол	15
8	Мат гимнастический	2
9	Гимнастический коврик	15
10	Магнитофон	1

2.2.2. Кадровое обеспечение.

В реализации Программы могут участвовать педагоги дополнительного образования, обладающие достаточными знаниями в области физической культуры.

2.2.3. Методические материалы.

В основу реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по направлению данной деятельности легли следующие программы и технологии: Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са – фи – дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей), «Фитнес – данс» Фирилева Ж.Е., «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет» Сулим Е.В.

В данных материалах представлены основы, необходимые для правильной организации проведения занятий оздоровительной аэробики; рассматриваются методики обучения аэробике детей дошкольного возраста, приводятся базовые элементы и упражнения для общего развития ребенка и его оздоровления.

Название раз-дела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии
Танцевальная аэробика	Палка гимнастическая Ленты Обручи Мяч Гимнастический коврик Магнитофон	• Подвижная игра • Релаксационный комплекс по методике; • Круговая тренировка; • Интегрированная деятельность; • Показательные выступления. Анализ и оценка процесса работы и качества выполнения движений. Презентация результата
Степ-аэробика	Палка гимнастическая Мяч Степ-платформа Гимнастический коврик Магнитофон	• Показ упражнения (четкий, правильный; целостный и по частям). • Помощь (используется для создания мышечного ощущения, уточнения положения тела, страховки). • Объяснение. Пояснение (подчеркивает важные стороны движения). Указание (используется для исправления ошибок). - Команда (используется для начала и окончания движения).

		• Повторение (многократное, целостное и по частям). • Игровая форма (используется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств). Анализ и оценка процесса работы и качества выполнения движений. Презентация результата
Фитбол-аэробика	Фитбол Мяч Мат гимнастический Гимнастический коврик Магнитофон	• Показ упражнения (четкий, правильный; целостный и по частям). • Помощь (используется для создания мышечного ощущения, уточнения положения тела, страховки). • Объяснение. Пояснение (подчеркивает важные стороны движения). Указание (используется для исправления ошибок). - Команда (используется для начала и окончания движения). • Повторение (многократное, целостное и по частям). • Игровая форма (используется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств). Анализ и оценка процесса работы и качества выполнения движений.
Игровой стретчинг	Палка гимнастическая Скакалка Мяч Фитбол Мат гимнастический Гимнастический коврик Магнитофон	• технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); • метод музыкотерапии; • методики формирования правильной осанки; • методика профилактики плоскостопия.
Детская йога	Палка гимнастическая Скакалка	• Показ упражнения (четкий, правильный; целостный и по частям).

	Мяч Мат гимнастический Гимнастический коврик Магнитофон	• Помощь (используется для создания мышечного ощущения, уточнения положения тела, страховки). • Объяснение. Пояснение (подчеркивает важные стороны движения). Указание (используется для исправления ошибок). Команда (используется для начала и окончания движения). Анализ и оценка процесса работы и качества выполнения движений. Презентация результата
--	--	--

2.3. Формы аттестации

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Основным инструментарием для контроля результатов реализации Программы является наблюдение.

2.3.1. Мониторинг достижения детьми итоговых результатов освоения Программы

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

Метод: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме. Система педагогического мониторинга: достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Критерий	Показатели		
	Полностью сформирован	Сформирован частично	Не сформирован
Демонстрирует двигательные способности			
Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы			

Выполняет упражнения игрового стретчинга			
Выполняет силовые упражнения			
Умение работать на степ-платформе			
Проявляет самостоятельность, творческую активность			

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: – Режим доступа: pravo.gov.ru.
2. Указ Губернатора Свердловской области № 453-УГ от 06.10.2014 г. о Комплексной Программе «Уральская инженерная школа» на 2015-2034 годы;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс] // Официальный

Литература, использованная при составлении Программы

1. Кузина И. «Степ аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008
2. Машукова Ю.М. «Степ – гимнастика в детском саду»/ научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4, 2009
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3 – 5 лет» - М., 2012
4. «Степ – данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика № 1/01/11
5. «Степ аэробика» / журнал «Здоровье – спорт» № 2, 2010

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са – фи – дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно – методическое пособие. – СПб. Детство - Пресс, 2000
7. «Фитнес – данс» Фирилева Ж.Е. – СПб. 6 Детство – Пресс, 2007
8. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет» Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015.