

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
МО «КАМЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»

623459, Свердловская область, Каменский район, с. Позариха, ул. Лесная,
д.6 телефон: (3439)37-65-33, E-mail: kamenskiydou@mail.ru

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2026г.



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МКДОУ
«Каменский детский сад «Колосок»
Е.Ю.Апнасирова
Приказ №93 от 01.09.2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
здоровьесберегающей направленности
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Щербо Оксана Ивановна, инструктор
по физической культуре, педагог
дополнительного образования

с. Позариха, 2026 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность	3
Актуальность Программы	3
Отличительные особенности Программы, новизна	4
Адресат Программы	5
Режим занятий	6
Объем общеразвивающей Программы и срок освоения	7
Особенности организации образовательного процесса	7
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
Учебный план (1-й год обучения)	8
Учебный план (2-й год обучения)	8
Содержание учебного (тематического) плана	9
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	31
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	31
Календарный учебный график	31
Материально-техническое обеспечение	32
Кадровое обеспечение	32
Формы аттестации и оценочные материалы	33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом развитии.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Актуальность Программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- личностному развитию обучающихся, позитивной социализации;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Приказа Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Устава и локальным актам муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Каменский детский сад «Колосок».

Отличительные особенности Программы, новизна

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Данная Программа модифицирована. За основу взяты авторские программы «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В и программа «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Сулим Е.В.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под

специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат Программы

Программа предназначена для воспитанников 5-7 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные группы: 5-6 лет и 6-7 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

Дошкольник 5—6 лет. В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время 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 значительный 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.

Дошкольник 6—7 лет. На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Условия формирования групп: одновозрастные, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Число детей, одновременно находящихся в группе: 10-15 человек.

Режим занятий

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением 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» и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Объем общеразвивающей Программы и срок освоения

<i>Возрастная</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Режим работы</i>	<i>Длительность</i>	<i>Объем учебных часов</i>
от 5 до 6 лет	36	1 раз в неделю	25 минут	36
от 6 до 7 лет	36	1 раз в неделю	30 минут	36

Объем программы – 72 часа.
 Программа рассчитана на 2 года обучения:
 1 год обучения: 36 часов,
 2 год обучения: 36 часов

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» реализуется в форме традиционной модели (линейная последовательность освоения содержания в течение 2-х лет обучения в одной образовательной организации).

Формы обучения: групповая.

Формы занятий:

- игровые приемы и упражнения;
- подвижные игры;
- познавательные беседы;
- объяснение;
- наглядно-демонстративный показ;
- соревнование.

Формы подведения результатов: открытое занятие.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Обучающие:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Развивающие:
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Воспитательные:

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Модуль программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Тематические игровые занятия	1	18	19
2.	Контрольно-проверочное занятие	-	1	1
3.	Фитнес-тренировка		16	16
	Итого:	1	35	36

(2-й год обучения)

№ п/п	Модуль программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Тематические игровые занятия	1	18	19
2.	Контрольно-проверочное занятие	-	1	1
3.	Фитнес-тренировка		16	16
	Итого:	1	35	36

Содержание учебного (тематического) плана 5-6

лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 182 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) Обучение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Повторение	—	Ползание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 182 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспынную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Закрепление	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение	—	Подвижная игра эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Построение пар в парах на месте в чередовании с построением в колонну	в	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную	с скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой)	—	— //— Повторение	Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» Обучение	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись незлышно»
---	---	--	---	---	----------------------------	--	--

Четвертая неделя

Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

—//—	— //—	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
------	-------	--------------------------------------	---	--	---	---

ОКТАБРЬ

Первая неделя

Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой Повторение	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
--	---	--	--	---	---	--

Вторая неделя

Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

—II—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	—II— Закрепление		—II— Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой Обучение	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
------	--	----------------------------	--	---------------------------	--	---

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 1. Упражнения с координационной лестницей, гимнастика с гантелями, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 41 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 2. Упражнения с координационной лестницей с фишками, гимнастика с гантелями, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 44 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

НОЯБРЬ

Первая неделя

Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 184 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) Обучение	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
--	---	--	--	--	---	---

Вторая неделя

Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 184 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение	—II— Повторение	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3. Координационная лестница, гимнастика с гантелями, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 48 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4. Координационная лестница с фишками, гимнастика с гантелями, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 51 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 185 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Расчет на «раз», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом Обучение	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Подтягивание на скамейке с помощью рук Закрепление	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
	зарядка «Чудесные ладошки»)					

Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 185 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой Закрепление	—	Отбивание мяча от пола Обучение	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5. Аэробика с большим мячом, гимнастика с гантелями, школа мяча и стретчинг (см. стр. 55 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6. Аэробика с большим мячом, гимнастика с гантелями, школа мяча и стретчинг (см. стр. 59 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение в одну и в две колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей;	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча Закрепление	Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

	С остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)					
Вторая неделя						
Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с теском на голове с приседанием в середине скамейки Обучение	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение	—	Подвижная игра «Чай-чайвыручай». Игра малой подвижности «Летает—не летает»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 7. Аэробика, координационная лестница, силовая гимнастика и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 64 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 8. Аэробика, координационная лестница, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 70 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя						
Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели». Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение	Прыжки в длину с места Закрепление	Забрасывание мяча в корзину Обучение	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котят и клубочки»

Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) Обучение	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, упражнения с координационной лестницей, акробатика и стретчинг (см. стр. 75 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, упражнения с координационной лестницей, акробатика и стретчинг (см. стр. 78 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
МАРТ						
Первая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 187 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу	—	Запрыгивание на высоту с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»

	(веселая зарядка «Лодочка»)					
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 187 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление	Метание в вертикальную цель Обучение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11. Упражнения с координационной лестницей и нейро мячами, школа мяча, стретчинг (см. стр. 81 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12. Упражнения с координационной лестницей и нейро мячами, школа мяча, и стретчинг (см. стр. 85 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную	Лазанье по гимнастической стенке с переходом	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай»

	(веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	прыжках на двух ногах посередине Закрепление		цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	с пролета на пролет Повторение	Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцоколючко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13. Аэробика, упражнения с координационной лестницей и фишками, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 89 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14. Аэробика, упражнения с координационной лестницей и фишками, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 94 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
МАЙ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	Прыжки через обруч на месте Обучение	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину Закрепление	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 15. Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, художественная гимнастика с обручем и стретчинг (см. стр. 98 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя						

Фитнес-тренировка — комплекс 16. Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, художественная гимнастика с обручем и стретчинг (см. стр. 102 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

6-7 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Детский сад» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 189 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову Обучение	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя Тема «Детский сад» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 189 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— II — Повторение	— II — Закрепление	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение	—	— II —

Третья неделя Тема «Детский сад» (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 190 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием че-рез предметы Закрепление	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м) Повторение	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 190 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная;с выпадами;приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3 (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках	—	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях Закрепление	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Повторение	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»

		Обучение				
--	--	-----------------	--	--	--	--

Вторая неделя Тема «Осень в лесу» (ОРУ — комплекс 3) (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверх; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед	— II — Повторение	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 107 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 112 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Мое село» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	—	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
--	--	---	--	--	--	---

Вторая неделя Тема «Мое село» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатык»)	—	— II — Закрепление	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз Обучение	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 121 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 192 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) Обучение	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
---	---	---	---	--	---	---

колонны в движении	выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	стороны Повторение				
--------------------	---	------------------------------	--	--	--	--

Вторая неделя

Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 192 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

— //—	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине Закрепление	Прыжки в высоту с разбега Обучение	— //— Повторение	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцоколючко»
-------	--	---	--	----------------------------	---	---

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (см. стр. 126 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг (см. стр. 130 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 193 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег		Прыжки в глубину в обозначенное место Закрепление	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота –	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см)	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности
шеренги в две колонны	обычный; враспынную; змейкой	—		1,5 м, расстояние – 3-4 м) Обучение	Повторение	«Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 193 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
— //—	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели - Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега Обучение	— //— Повторение	— Закрепление	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, аэробика и стретчинг (см. стр. 135 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, аэробика и стретчинг (см. стр. 141 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный;	—	Прыжки через обруч в движении Обучение	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) Повторение	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
	с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия				(высота 2 м) Закрепление	
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	— Повторение	— Закрепление	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 145 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 149 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
МАРТ						
Первая неделя Тема «Весенняя карусель» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету,	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см)	Метание в вертикальную цель Повторение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой
приставным шагом в правую и левую сторону	четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)		Закрепление		остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед Обучение	подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Весенняя карусель» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перекладыванием мяча под коленом Закрепление	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3—4 раза) Обучение	— II — Повторение	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг (см. стр. 153 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг (см. стр. 158 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 195 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед Закрепление	—	Метание предметов в горизонтальную цель Обучение	Из виса на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Повторение	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 195 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
—	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «КачелиКарусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте Обучение	—	Повторение	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Закрепление	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13. Силовая гимнастика с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 163 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14. Силовая гимнастика с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 163 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

МАЙ

Первая неделя

Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 196 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза Обучение	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
---	---	---	---	--	---	---

Вторая неделя

Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 196 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

— //—	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Креслокачалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	— //— Повторение	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину Обучение	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
-------	---	----------------------------	--	--	---	--

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 172 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 176 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения по Программе воспитанники **будут знать:**

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания;
- комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Будут уметь:

- применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств;
- использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

К концу второго года обучения по Программе воспитанники **будут знать:**

- необходимые знания по физическому воспитанию;
- правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы ОРУ, упражнения с координационной лестницей, с нейро мячами, упражнений на степ-платформах и больших ортопедических мячах.

Будут уметь:

- применять необходимые знания по физическому воспитанию;
- использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- применять комплексы ОРУ, упражнений с координационной лестницей, с нейро мячами, упражнений на степ-платформах и больших ортопедических мячах.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз в неделю
6-7 лет	01 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз в неделю

Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет, 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет (в соответствии с требованиями СанПиН)

Условия реализации Программы

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включают в себя:

- материально-техническое обеспечение;
- кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по Программе будут проводиться в спортивном зале ДОУ. Площадь зала 75,8 кв.м.

Использование на занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесное баскетбольное кольцо, и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья).

Тренажеры

- Степперы - тренируют сердечно-мышечную, дыхательную системы, мышцы ног и таза.

Спортивное оборудование

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются:

- обручи,
- мячи разных размеров,
- ленточки,
- скакалки,
- гимнастические палки,
- фитболы,
- степ-платформы
- координационная лестница
- нейро мячи

Для игр:

- кубики,
- стойки,
- фишки,
- мягкие игрушки др.

Для силовой гимнастики:

- гантели,
- мешочки с песком,
- набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы будет осуществлять педагог дополнительного образования Щербо Оксана Ивановна.

Образование: 1997г. – Челябинский государственный педагогический университет (квалификация – учитель начальных классов, направление – Педагогика и методика

начального образования); 2023 г. - Профессиональная переподготовка АНО ДПО "УрИПКиП" по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки "Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в спортивных и спортивно-образовательных организациях" (620 ч.), присвоена квалификация «Инструктор по физической культуре и спорту»;

2026г. – Профессиональная переподготовка в АНО «НИУДПО имени К.Д. Ушинского» по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Педагог дополнительного образования» (340 часов), присвоена квалификация «Педагог дополнительного образования».

Формы аттестации и оценочные материалы

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной программы “Детский фитнес”, развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы “Детский фитнес”.

Способы фиксации данных обследования:

Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

- Обобщение результатов в таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

Показатели и индикаторы успешности развития детей	Ф.И. ребёнка	
	Декабрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, вы		

Критерии оценки:

- **3 балла** – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- **2 балла** – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
- **1 балл** – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2021. 224 с.
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2020. 112 с.
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 5-6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018. 432 с.
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018. 432 с.
- Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова. АРКТИ, 2020.104 с.