

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 107 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решение Педагогического совета
Протокол №1 от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 29 августа 2025 г. № 35-ОД
Заведующего ГБДОУ д/с № 107

Я.В.Телеш



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Детский фитнес»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст учащихся: 3 – 4 года

Разработчик:
Гришеленок Евгения Викторовна
Инструктор физической культуры

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее по тексту- программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Адресат программы: обучающиеся 3 – 4 года.

Актуальность программы - поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Отличительной особенностью программы является то, что она позволяет охватывать самые младшие возрастные категории воспитанников. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мячи.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем программы: 1 занятие в неделю, всего 32 занятия

Срок освоения программы: 32 дня в период с октября 2025 по май 2026г.

Цель: Осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- развивать двигательные качества и умения: координацию движений, гибкость и пластичность, умение ориентироваться в пространстве;
- обучить дошкольников технике базовых упражнений, упражнениям с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи).

Развивающие

- сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
- развивать интерес к спортивным движениям.

Воспитательные

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма);
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Знания: -о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; - о здоровом образе жизни;

	- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса; -основные виды закаливания организма
Метапредметные	Навык: - выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, гимнастической палкой. -выполнять базовые упражнения; -проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.
Личностные	У обучающегося: -сформировано понимание значимости здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: модульный принцип

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью от 15 – 20 минут. Прохождение программы планируется в два этапа:

1 этап-подготовительный (октябрь-декабрь);

2 этап-основной (январь-май).

Условия набора в группу: особых требований к уровню знаний и навыков обучающихся не предъявляется. Желательно отсутствие медицинских противопоказаний для занятия физкультурно-спортивными упражнениями. Для занятий необходимо наличие чешек, спортивной формы.

Условия формирования групп: группы формируются по 10 человек. По окончании срока реализации программы, осуществляется **новый набор обучающихся.**

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий:

Занятия построены из нескольких частей:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения на укрепление мышц кора, развитие координации, гибкости, скорости, фитбол-гимнастики, подвижные игры;
- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения.

Форма организации деятельности обучающихся: коллективная (разучивание упражнений), групповая (работа в малых группах).

Материально-техническое обеспечение программы:

- Раздаточный инвентарь: мячи, гимнастические коврики, гимнастические палки на каждого обучающегося.

- Форма одежды: для мальчиков и девочек – футболки, шорты, чешки.
- Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, музыкальный центр, музыкальная переносная колонка, флешка;
- Информационное обеспечение: книги с упражнениями для детей.

Учебный план (для детей 3 – 4 года)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом.	1	15 мин		Наблюдение. Показ. Анализ
2	Упражнения на развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	5	25 мин	50 минут	Наблюдение. Показ. Анализ
3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, гимнастической палкой, без предметов.	10	30 мин	2 часа	Наблюдение. Показ. Анализ
4	Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча.	6	20 мин	1 час 10 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
5	Подвижные игры под музыку, стретчинг.	9	30 мин	1 час 45 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
6	Итоговое занятие.	1	5 мин	10 мин	Открытое занятие
	Итого	32 учебных часов	2 часа 5 мин	5 часов 55 мин	

УТВЕРЖДЕН
приказом от 29 августа 2025 г. № 35-ОД
заведующего ГБДОУ д/с № 107
Я.В.Телеш



**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Весёлая ритмика»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Гришеленок Е.В.

Календарный учебный график (для детей 3 – 4 года)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2025г.	31.05.2026г.	32	32	32	1 раз в неделю 15 мин

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»**

Задачи программы:**Обучающие:**

- развивать двигательные качества и умения: координацию движений, гибкость и пластичность, умение ориентироваться в пространстве;
- обучить дошкольников технике базовых упражнений, упражнениям с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи).

Развивающие:

- сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
- развивать интерес к спортивным движениям.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма);
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты.**Предметные:**

Обучающийся к концу изучения программы получает знания:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма

Метапредметные:

У обучающегося к концу изучения программы навык:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, гимнастической палкой.
- выполнять базовые упражнения;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Личностные:

У обучающегося к концу изучения программы:

- сформировано понимание значимости здорового образа жизни.

Содержание образовательной программы (для детей 3 – 4 лет)

Раздел:	Содержание:	
	Теория	Практика
Вводная часть	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом.	
Основная часть	Упражнения на развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	Подобранный комплекс упражнений на развитие физических качеств, включающий бег, прыжки на месте, в движении, работа на спортивных снарядах, упражнения на шведской стенке, челночный бег.

	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, гимнастической палкой, без предметов.	Комплекс упражнений для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая); -для укрепления мышц плечевого пояса и рук; -для укрепления мышц брюшного пресса; - для укрепления мышц спины.
	Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча.	Прохождение полосы препятствия, построенной с учетом смены положения тела, бросок мяча левой и правой рукой, броски набивного мяча
	Подвижные игры под музыку, стретчинг	Различные игры, соответствующие возрасту занимающихся, упражнения на растяжку рук, ног, спины, плечевого пояса.

Календарно-тематический план (для детей 3 – 4 лет)

Календарно-тематическое планирование	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях фитнесом.	+							

2. Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки.	+	+	+					
3. Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Стретчинг упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Открытое занятие								+

Методические и оценочные материалы.

Для оценки эффективности проводимой работы использую следующие показатели:

1. Диагностика гибкости
2. Статическое равновесие
3. Быстрота
4. Тест на определение силовых способностей.

Список используемой литературы.

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2019.
2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2020.
4. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2020.
5. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2020.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2022.
7. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
8. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2021.
9. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2022.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
13. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
14. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2021.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет - М.: ТЦ Сфера, 2022.
16. Харченкот.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.