



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 196»  
Дошкольное отделение

ПРИНЯТО:  
решением педагогического совета № 1  
Протокол от «28» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором МБОУ СОШ № 196  
И.А. Тальшинская  
Приказ от «28» августа № 510 - ОД

ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности

**«ФитМикс»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации Программы: 3 года

Авторы-составители Программы:

Смородина Анастасия Игоревна, методист, высшей кв. категории  
Баранов Юрий Петрович, инструктор по физической культуре, высшая кв. категория  
Сидненко Алёна Олеговна, воспитатель, первая кв. категория

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Старший воспитатель



Фомкина Елена Александровна

«26» августа 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
1. Целевой раздел .....	5
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.2. Цели и задачи Программы .....	8
1.3. Возрастная направленность и значимые характеристики для разработки Программы .....	11
1.4. Ожидаемые результаты освоения Программы .....	14
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	17
2.1. Описание образовательной деятельности .....	17
2.2. Тематическое планирование реализации Программы .....	21
2.3. Педагогическая диагностика .....	25
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников .....	28
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	30
3.1. Условия реализации Программы.....	30
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	31
3.3. Развивающая предметно-пространственная среда .....	32
3.4. Участники Программы .....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	36

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Парциальная образовательная Программа «ФитМикс»
Заказчик Программы	Родители (законные представители) воспитанников МБОУ СОШ № 196 (Дошкольное отделение)
Основные разработчики Программы	Смородина Анастасия Игоревна, методист высшей квалификационной категории, инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории; Баранов Юрий Петрович, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории; Сидненко Алёна Олеговна, воспитатель, первой кв. категории
Сроки реализации Программы	3 года
Цель Программы	Укрепление здоровья детей дошкольного возраста через выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника посредством детского фитнеса.
Общие задачи Программы	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Укрепить опорно-двигательный аппарат детей 4-7 лет;</li> <li>● Профилактика плоскостопия;</li> <li>● Развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Развивать физические качества детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкость);</li> <li>● Развивать свободное общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;</li> <li>● Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.</li> </ul> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;</li> <li>● Формировать знания об аэробике, степ-аэробике;</li> <li>● Обогащать двигательный опыт детей.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);</li> <li>● Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;</li> <li>● Воспитывать умения эмоционально самовыражаться,</li> <li>● раскрепощаться, проявлять творчество в движениях.</li> </ul>

Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дети знают основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга;</li><li>• Дети знают основные понятия, манеру исполнения тех или иных движений;</li><li>• Дети умеют: выполнять и показывать повадки животных, работать на степ-платформах, выполнять упражнения на фитболах, умеют слушать музыку и воспроизводить движения правильно;</li><li>• У детей сформированы: правильная осанка, стойкий интерес к занятиям физической культуре, интерес к собственным достижениям, мотивация к здоровому образу жизни, развито чувство ритма и темпа, согласованность движений с музыкой.</li></ul>
----------------------	---

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей очень актуальна, поскольку обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды, «двигательный дефицит» приводит к ухудшению состояния его здоровья, приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, особенно с ОВЗ, с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

Сравнительный анализ медицинского обследования детей, поступающих в МБОУ СОШ № 196 (дошкольное отделение) позволил выявить, что на 15% увеличилось количество детей, поступающих с хроническими заболеваниями, 21% воспитанников ДОУ входят в «группу риска» по нарушению осанки (сколиоз, плоскостопие), 31,5 % состоят в группе риска «часто болеющих» детей (ОРВИ, ОРЗ). Также по данным мониторинга развития детей отмечен низкий уровень физической активности дошкольников, что, безусловно, приводит к высокому уровню заболеваемости и отклонениям в развитии.

Анкетирование родителей показало, что занимаются или занимались спортом – 73% родителей (в основном – папы); 69% детей не посещают спортивные секции; у большинства родителей знания о методах закаливания неглубокие и несистематичные; 45% родителей не гуляют с детьми вечером, 65% родителей обеспокоены физическим развитием своего ребенка; 86% родителей считают необходимым организацию занятий по развитию физических качеств и оздоровлению детей в дошкольном отделении.

В связи с вышесказанным значимым становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора

интеллектуального и эмоционального развития человека. Поэтому *актуальность Программы* заключается в оптимизации двигательной деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников формирования ценностей здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Приказ Минпросвещения России № 1028 от 25 ноября 2022 г. «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России № 1022 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптивной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 годы, утверждённой постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 16424;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом МБОУ СОШ № 196.

Парциальная образовательная программа «ФитМикс» (далее Программа) ориентирована на детей в возрасте 4-7 лет, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность. Программа предусматривает возможность включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. При планировании и организации работы учитываются уровень физической подготовленности, индивидуальные, возрастные особенности и интересы детей. Физическая нагрузка осуществляется равномерно, согласно возрасту и физическим возможностям детей.

Реализация программы физкультурно-оздоровительной направленности ориентирована на то, чтобы заложить у детей, особенно с ОВЗ, стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепления свода стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Из чего следует, что данная Программа учитывает образовательные интересы детей и способствует реализации запроса родителей.

*Новизна Программы* заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

*Особенности программы:*

- Во-первых, Программа «ФитМикс» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы;
- Во-вторых, Программа «ФитМикс» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики;
- В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Программа рассчитана на детей 4-7 лет.

Срок реализации Программы: 3 года.

Программа «ФитМикс» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

*Цель Программы:* укрепление здоровья детей дошкольного возраста через выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника посредством детского фитнеса.

*Общие задачи Программы:*

Образовательные:

- Формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- Формировать знания об аэробике, степ-аэробике;
- Обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

- Развивать физические качества детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкость);
- Развивать свободное общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- Воспитывать у детей эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитывать умения эмоционально самовыражаться, раскрепощаться, проявлять творчество в движениях.

Оздоровительные:

- Укрепить опорно-двигательный аппарат детей 4-7 лет;
- Профилактика плоскостопия;
- Развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.

*Задачи Программы по возрастным группам:*

<i>1 год обучения</i>	
Образовательные	- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию; - формировать жизненно необходимые умения и навыки; - заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.
Развивающие	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания; - способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.

Воспитательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества;</li> <li>- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.</li> </ul>
Оздоровительные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана и укрепление здоровья детей;</li> <li>- воспитание потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- снижение заболеваемости.</li> </ul>
<i>2 год обучения</i>	
Образовательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;</li> <li>- анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;</li> <li>- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;</li> <li>- продолжать формировать навык правильной осанки;</li> <li>- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li>- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;</li> <li>- развивать интерес к физической культуре и спорту.</li> </ul>
Воспитательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать физические качества;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества.</li> </ul>
Оздоровительные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;</li> <li>- повышение физической и умственной работоспособности;</li> <li>- снижение заболеваемости.</li> </ul>
<i>3 год обучения</i>	

Образовательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;</li> <li>- формировать жизненно необходимые умения и навыки;</li> <li>- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- сформировать навык правильной осанки;</li> <li>- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;</li> <li>- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;</li> <li>- развивать интерес к физической культуре и спорту.</li> </ul>
Воспитательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать физические качества;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества.</li> </ul>
Оздоровительные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;</li> <li>- повышение физической и умственной работоспособности;</li> <li>- снижение заболеваемости.</li> </ul>

### **1.3. Возрастная направленность и значимые характеристики для разработки Программы**

#### **От 4 до 5 лет**

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений,

представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

### **От 5 до 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.

### **От 6 до 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.

#### **1.4. Ожидаемые результаты освоения Программы**

Дети, занимающиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий Программы, способствует развитию умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятий физкультурой.

Возрастная группа	Планируемые результаты
<i>1 год обучения</i>	
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Снизился уровень заболеваемости воспитанников;</li> <li>● Дети познакомились и умеют применять элементарные знания в области детского фитнеса;</li> <li>● Дети используют способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня и гигиенических навыков;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• У детей развились двигательные творческие способности, способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;</li> <li>• Дети знают и умеют использовать элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки, стоп)</li> <li>• У детей начал формироваться понятийный словарный запас в области детского фитнеса.</li> </ul>
<i>2 год обучения</i>	
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети овладели естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогатился их двигательный опыт;</li> <li>• Дети применяют средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств;</li> <li>• У детей сформировались двигательные творческие способности, способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;</li> <li>• Дети используют приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение)</li> <li>• У детей сформировался устойчивый интерес к физической культуре и спорту, потребность в здоровом образе жизни и ответственном отношении к своему здоровью;</li> <li>• У детей сформировалось сознательное отношение к своим и чужим физическим возможностям;</li> <li>• Расширился понятийный словарный запас детей в области детского фитнеса.</li> </ul>
<i>3 год обучения</i>	

6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети применяют необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>• Дети используют правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>• Дети применяют навыки диафрагмально- релаксационного дыхания;</li> <li>• У детей расширились двигательные творческие способности, способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;</li> <li>• У детей сформировался устойчивый интерес к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни и ответственному отношению к своему здоровью;</li> <li>• Воспитались моральные и волевые качества детской личности, отрицательное отношение к вредным здоровьеразрушающим привычкам;</li> <li>• У детей сформировались коммуникативные умения: чувство товарищества и взаимопомощи;</li> <li>• Обогатился понятийный словарный запас детей в области детского фитнеса.</li> </ul>
---------	--

*Результаты за 2 года обучения по Программе:*

- Дети знают основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга;
- Дети знают основные понятия, манеру исполнения тех или иных движений;
- Дети умеют: выполнять и показывать поправки животных, работать на степ-платформах, выполнять упражнения на фитболах, умеют слушать музыку и воспроизводить движения правильно;
- У детей сформированы: правильная осанка, стойкий интерес к занятиям физической культуре, интерес к собственным достижениям, мотивация к здоровому образу жизни, развито чувство ритма и темпа, согласованность движений с музыкой.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности

В дошкольном отделении МБОУ СОШ № 196 разработана основная образовательная программа, которая реализуется в течение всего времени пребывания детей в Учреждении.

Данная Программа является частью образовательной программы дошкольного образования, формируемая участниками образовательных отношений, в образовательной области физическое развитие.

Содержание Программы включает следующие *фитнес-технологии*:

- «Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию;
- «Лого-аэробика» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка;
- Step by step — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики;
- Ваву топ — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием;
- Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша;
- Ваву games — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;
- Детская йога — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности;
- First step — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Программа реализуется инструктором по физической культуре, а также воспитателями группы в совместной деятельности с детьми в рамках

закрепления фитнес-элементов. Занятия с детьми проводят не только педагоги Учреждения, но и приглашаются социальные партнеры.

Реализация Программы подразумевает один час в неделю, продолжительность занятий устанавливается в соответствии с СанПиНом 1.2.3685 - 21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Средняя группа (4-5 лет) – 20 мин.

Старшая группа (5-6 лет) – 25 мин.

Подготовительная группа (6-7 лет) – 30 мин.

При желании детей педагог может принять решение об увеличении времени работы в рамках самостоятельной деятельности детей.

Выбор методики проведения занятия, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы.

*Формы проведения занятий:*

- Индивидуальная - Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком;
- Групповая / подгрупповая - Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно-гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

*Типы занятий:* сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

*Методы работы с детьми:*

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения – наглядная демонстрация образцов правильного

и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

### *СТРУКТУРА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ*

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

*Первая (вводная) часть* фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

*Вторая (основная) часть* включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и

скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

*Цель третьей (заключительной) части занятия* — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Основные средства «Детского фитнеса»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге,

прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

## **2.2. Тематическое планирование реализации Программы**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ (4-5 ЛЕТ)**

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«Прогулка в осенний сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
2	«Экскурсия в лес на поезде»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
3	«День рождения куклы Маши»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5	«Веселая карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
6	«В гости к Винни-Пуху»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
7-8	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
9-10	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
13-14	«Магазин игрушек»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1

16	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
20	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
29-30	«Путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-34	Фитнес-тренировка	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	4

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(5-6 ЛЕТ)**

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Сбор урожая»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
9-10	«Путешествие по городу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2

15-16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	2
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом	2
25-26	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-34	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим	8

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ  
(6-7 ЛЕТ)**

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Детски сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Осень в лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
9-10	«Мой город»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, обручем, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2

15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	2
29-30	«Весенняя карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 9	2

31-34	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4
-------	-------------------	--	---

Данная Программа позволяет проводить традиционные события, праздники, мероприятия:

- День замечательных встреч;
- Фестиваль танцевально-спортивного творчества «Феерия»

### **2.3. Педагогическая диагностика**

Необходимо отметить, что, в соответствии со ст. 64 ФЗ «Об образовании», «освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся». Предназначение педагогической диагностики результатов освоения программы– это:

- индивидуализация образовательного процесса (то есть определение того, с каким ребенком надо поработать больше, способа дифференцирования задания для такого ребенка, отбора необходимого раздаточного материала и пр.), - т.е. четкое понимание, какой и в чем необходим индивидуальный подход;
- оптимизация работы с группой: педагогическая диагностика помогает разделить детей по определенным группам (например, по интересам, по особенностям восприятия информации, по темпераменту, скорости выполнения заданий и пр.).

Система оценки индивидуального развития детей основана на методе педагогического наблюдения, критериальных диагностических методиках и тестовых методах.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств: гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития (Приложение 1), позволяющие фиксировать

индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

От полученных данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Педагоги по результатам диагностики отслеживают эффективность реализации Программы, проводятся индивидуальные консультации с родителями, на которых родители знакомятся с динамикой развития ребенка, получают рекомендации.

	1 год обучения <i>дети 4-5 лет</i>	2 год обучения <i>дети 5-6 лет</i>	3 год обучения <i>дети 6-7 лет</i>
будут знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементарные знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.</li> <li>- Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания;</li> <li>- Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>- Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>- Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>- Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>
	1 год обучения <i>дети 4-5 лет</i>	2 год обучения <i>дети 5-6 лет</i>	3 год обучения <i>дети 6-7 лет</i>
будут знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные знания по физическому воспитанию;</li> <li>- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;</li> <li>- элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания;</li> <li>- комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>- правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимые знания по физическому воспитанию;</li> <li>- правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;</li> <li>- навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;</li> <li>- комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.</li> </ul>

## **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Основная цель взаимодействия с родителями воспитанников - сделать их активными участниками образовательной деятельности детей.

Для достижения данной цели, необходимо работать над решением следующих задач:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия семьи и детского сада для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, позитивный настрой на общение и доброжелательную взаимоподдержку родителей, воспитанников и педагогов детского сада;
- активизировать и обогащать умения родителей по воспитанию детей;
- поддерживать уверенность родителей (законных представителей) в собственных педагогических возможностях;
- от установок взрослого также зависит и то, какое отношение к процессу здоровьесбережению выработается у ребёнка.

ФГОС дошкольного образования предусматривает работу с родителями в разных формах и направлениях.

Традиционные формы, работы с родителями при всех их положительных характеристиках, имеют объективные трудности, это ограниченное количество времени у родителей, для посещения родительских собраний, консультаций в детском саду, не благоприятная санитарно-эпидемиологическая обстановка в стране; поэтому при реализации данной Программы педагоги активно используют не только традиционные формы работы с родителями, но и информационно-коммуникативные технологии. Сегодня это одно из приоритетных направлений модернизации образования,

позволяющее не только повысить качество обучения, но и достичь нового уровня отношений между участниками образовательного процесса на всех этапах педагогической деятельности.

Данная Программа подразумевает анкетирование родителей два раза в год. В сентябре месяце с целью выявить запрос родителей, понять их ожидания. В мае анкетирование помогает определить степень удовлетворенности родителей реализацией Программы. Анкетирование родителей проводится с помощью Google форм. По результатам анкетирования родителей и диагностики детей педагоги составляют план мероприятий (просветительских, консультативных, информационных).

Вовлечение родителей в образовательную деятельность с использованием фитнес-технологий может организовываться по трем направлениям:

- педагогическое просвещение родителей;
- участие родителей в деятельность ДО;
- совместная работа по обмену опытом.

Примерные формы работы с родителями:

- круглый стол;
- семинар-практикум;
- тематические выставки;
- памятки-брошюры для родителей;
- информационные стенды: устная и письменная информация, оформление информационных центров. Данная информация вывешивается не только на бумажном носителе в приемные группы, но и дублируется в групповом чате Сферума;
- открытый просмотр образовательной и других видов деятельности;
- неделя “открытых дверей”, в ходе которой родители наблюдают деятельность педагогов и детей, а также могут сами поучаствовать в образовательном процессе. Такое сотрудничество

взаимовыгодно, так как родители знакомятся с новыми приемами обучения и взаимодействия с детьми, а также оставляют свои отзывы и пожелания педагогам, что, в свою очередь, является важным стимулом для повышения качества и эффективности образовательного процесса;

- «Фестиваль танцевально-спортивного творчества «Феерия» - семейный фестиваль, проводится один раз в год;
- проведение родителями мастер-классов по детскому фитнесу, трансляция их в Сферуме, ВКонтакте.

Активные формы работы позволяют родителям получать информацию о развитии ребенка, видеть образовательные результаты и в дальнейшем использовать понравившиеся приемы, разнообразные игры и упражнения в домашней обстановке.

Таким образом, родители принимают активное участие в реализации Программы.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Условия реализации Программы**

В дошкольном отделении МБОУ СОШ № 196 созданы необходимые условия для реализации Программы.

Составлена «Дорожная карта» с 2023 по 2026 год реализации Программы (Приложение 2).

Обучен кадровый состав, необходимый для реализации Программы (есть кадровый резерв). (Приложение 3)

Заключены договора и составлены планы по сетевому взаимодействию с учреждениями дополнительного образования: ООО «САФБИС», ИП Маркеева «Танцевальная Мозаика», ДДТ им. А.С. Ефремова, МБУ «СШ по спортивным танцам», МБУДО ДШИ «Гармония», НГОО «Танцевальный спортивный центр «Аврора», МБОУ СОШ № 192.

### **3.2. Методическое обеспечение Программы**

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. . - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
6. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
7. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
8. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
9. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
11. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
14. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2011.

15. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
17. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
18. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
19. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
20. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
21. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

### **3.3. Развивающая предметно-пространственная среда**

Развивающая предметно-пространственная среда в Учреждении обеспечивает условия для реализации Программы, и соответствует СанПиН 2.4.3648-20, ФГОС ДО, ФОП ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

*Принципы построения предметно-развивающей среды:*

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности – динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

Для реализации Программы в Учреждении имеется следующее материально-техническое обеспечение:

*Материальная база:*

- музыкальный и спортивный зал;
- коврики гимнастические;
- мячи разного диаметра;
- обручи;
- скакалки;
- фитболы;
- гимнастические скамейки;
- степ-платформы.

*Фонотека:*

- музыкальные диски;
- видеодиски.

*Перечень спортивного оборудования и инвентаря*

№ п/п	Наименование	Количество
1	Коврики гимнастические	10
2	Батут детский	1
3	Кольцеброс	2
4	Мини-степпер «детский» I	1
5	Щит баскетбольный	2
6	Дорожка массажная	3

7	Дуга для подлезания	6
8	Канат	2
9	Кегли	2 комплекта
10	Флажки цветные	40
11	Конусы	40
12	Лента гимнастическая	20
13	Мат большой	2
14	Набивные мешочки с песком (200 гр)	20
15	Мишень навесная	2
16	Мяч попрыгун	4
17	Мяч резиновый (20 см)	20
18	Мяч фитбол (70 см)	10
19	Обруч (60 см)	20
20	Палка гимнастическая	20
21	Скакалка	20
22	Скамья гимнастическая	2
23	Тоннель детский (3 м)	2
24	Теннисные шарики	40
25	Султанчики	40

В групповых комнатах имеются игровые средства, материалы, оборудование инвентарь для закрепления изученных элементов.

Педагоги разрабатывают и создают атрибуты, позволяющие эффективно реализовывать Программу.

Созданы условия для информатизации и цифровизации образовательного процесса Программы. В группах, реализующих Программу, в проведен высокоскоростной интернет. Закуплены ноутбуки, с установленным необходимым программное обеспечение для монтажа видео танцев, тренировок.

### 3.4. Участники Программы

Участники	Функции
Администрация ДО	Обеспечивает управление реализацией Программы, в разрезе всех основных управленческих функций (управление по срокам, затратам, рискам и т.д.). Обеспечивает материально-техническую базу и кадровый потенциал для реализации Программы.
Педагоги образовательной организации	Основные разработчики Программы. Способствуют реализации Программы до эффективного достижения цели Программы.
Родители (законные представители)	Являются заказчиками и участниками Программы. Частично осуществляют инвестиционную деятельность, способствующую реализации Программы.
Социальные партнеры	Участвуют в разработке содержания плана работы в рамках реализации Программы.
Воспитанники ДО	Достижение планируемых результатов Программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».
6. Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».
7. Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».
8. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
9. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
10. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
11. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)», 2009.
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.
14. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, 2022г.
15. Юматова Д.Б. «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.