МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 196»

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета № 1
Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МАОУ СОШ № 196
_____ И. А. Талышинская
Приказ от «28» августа 2026 г № 150- ОрД

ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ФитМикс»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации Программы: 4 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

г. Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ 3
1. Целевой раздел 6
1.1. Пояснительная записка 6
1.2. Цели и задачи Программы 8
1.3. Возрастная направленность и значимые характеристики для разработки Программы 11
1.4. Ожидаемые результаты освоения Программы 13
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 15
2.1. Описание образовательной деятельности 15
2.2. Тематическое планирование реализации Программы 18
2.3. Педагогическая диагностика 22
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 25
3.1. Условия реализации Программы 25
3.2. Методическое обеспечение Программы 26
3.3. Развивающая предметно-пространственная среда 27
3.4. Участники Программы 29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 30

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	Парциальная образовательная Программа «ФитМикс»
Заказчик Программы	Родители (законные представители) воспитанников МАОУ СОШ № 196
Основные разработчики Программы	Фомкина Елена Александровна, старший воспитатель, первой кв. категории Смородина Анастасия Игоревна, методист, высшей кв. категории Баранов Юрий Петрович, инструктор по физической культуре, высшей кв. категория Красова Алёна Владимировна, педагог-психолог, первой кв. категории Исакова Лидия Владимировна, воспитатель Нурматова Ольга Викторовна, воспитатель
Сроки реализации Программы	4 года
Цель Программы	укрепление здоровья детей дошкольного возраста через выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника посредствам детского фитнеса.
Задачи Программы	• оптимизировать двигательную активность детей в соответствии с возрастными нормами и индивидуальными возможностями, включая детей с ОВЗ (при отсутствии медицинских противопоказаний); • способствовать профилактике нарушений осанки, плоскостопия, заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем за счёт включения в занятия упражнений на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и низкоинтенсивных кардионагрузок; • развивать основные физические качества: силу, ловкость, координацию, выносливость, гибкость — с учётом сенситивных периодов дошкольного возраста; • формировать у детей элементарные представления о строении тела, значении движения и правилах безопасного поведения во время физической активности; • создавать условия для эмоционального благополучия и позитивного отношения к занятиям физической культурой, развивать

	навыки сотрудничества и взаимопомощи в подвижных играх и коллективных упражнениях; • обеспечивать дифференцированный подход к детям с разным уровнем физической подготовленности и особыми образовательными потребностями, включая использование адаптированных форм и методов работы.
Ожидаемые результаты	• У воспитанников формируется устойчивая потребность в двигательной активности и позитивное отношение к занятиям физической культурой. • Дети освоят базовые двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие) и выполняют их с соблюдением правильной техники в игровой форме. • У детей развиваются основные физические качества — сила, ловкость, координация, выносливость, гибкость — с учётом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей. • У детей закрепится навык удержания правильной осанки в статике и движении, укрепляется мышечный корсет и свод стопы. • У детей усовершенствуются функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем: воспитанники учатся соотносить темп движений с ритмом дыхания и контролировать самочувствие после нагрузки. • Дети приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи: действуют в паре и малой группе, соблюдают правила подвижных игр, поддерживают партнёров. • Дети научатся следовать инструкции педагога, удерживать цель действия, корректировать движения по образцу, оценивать результат по простым критериям. • Снизится уровень тревожности в двигательной деятельности, сформируется положительный эмоциональный опыт участия в совместных игровых заданиях. • Для детей с ОВЗ (при наличии допуска) достигнут индивидуальных результатов в освоении доступных двигательных действий, развитии крупной моторики и координации, а

	также в формировании опыта успешного взаимодействия в группе. • Наблюдается тенденция к снижению частоты острых респираторных заболеваний и повышению общей сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Сохранение здоровья дошкольников и формирование у них основ здорового образа жизни — приоритетное направление современного дошкольного образования. В условиях снижения естественной двигательной активности, роста информационной нагрузки и влияния неблагоприятных факторов среды у детей всё чаще наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение общей выносливости, недостаточная сформированность базовых двигательных навыков.

Особую тревогу вызывает тенденция к увеличению числа детей с функциональными отклонениями: по данным медицинского обследования воспитанников отделения дошкольного образования МАОУ СОШ № 196 (далее – ДО), на 15 % выросло количество детей, поступающих с хроническими заболеваниями; 21 % отнесены к «группе риска» по нарушению осанки (сколиоз, плоскостопие); 31,5 % составляют «часто болеющие» дети. При этом мониторинг фиксирует низкий уровень физической активности дошкольников, что напрямую коррелирует с ростом заболеваемости и отставанием в физическом развитии.

Анкетирование родителей подтвердило высокую востребованность системной физкультурно-оздоровительной работы в ДО: 86 % опрошенных считают необходимым проведение занятий по развитию физических качеств и оздоровлению детей; 65 % выражают обеспокоенность физическим развитием своих детей; при этом 69 % детей не посещают спортивные секции, а знания родителей о методах закаливания и организации двигательной активности зачастую фрагментарны.

В связи с этим особую значимость приобретает создание в ДО условий для регулярной, безопасной и развивающей двигательной деятельности. Парциальная образовательная программа «ФитМикс» (далее – Программа) отвечает актуальным потребностям детей, семей и образовательной организации, обеспечивая системный подход к укреплению здоровья, профилактике типичных нарушений и формированию у дошкольников осознанного отношения к собственному телу и здоровому образу 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»;

- 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 МАОУ СОШ № 196.

Опираясь на требования указанных документов — в том числе санитарно-гигиенические нормы и принципы адаптивного и дифференцированного подхода, — при реализации программы соблюдаются следующие условия:

Дозирование нагрузки. Физическая нагрузка планируется с учётом возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности ребёнка; соблюдается принцип постепенного увеличения объёма и интенсивности упражнений.

Безопасность. Все занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21), с учётом правил техники безопасности и возрастных ограничений.

Индивидуализация. Для детей с ОВЗ и сниженными физическими возможностями предусматривается адаптация упражнений: упрощение движений, сокращение повторений, использование вспомогательных средств, предоставление дополнительного времени на выполнение заданий.

Медицинское сопровождение. К занятиям допускаются дети при наличии разрешения врача; при необходимости педагог согласовывает содержание и объём нагрузки с медицинским работником ДО.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации программы используется спортивный зал, физкультурное оборудование, нестандартное спортивно-игровое оборудование, музыкальное сопровождение.

Особенностью данной Программы является:

- Интегративный характер. В содержание занятий органично сочетаются элементы общей физической подготовки (ОФП), танцевально-ритмической гимнастики, игровых фитнес-технологий, элементов аэробики и низкоинтенсивных кардионагрузок, безопасных для дошкольников.
- Игровая подача. Все упражнения и комплексы реализуются в игровой форме: через сюжетные линии, ролевые образы, игровые правила и соревновательные элементы, что соответствует ведущей деятельности дошкольников и повышает мотивацию к занятиям.
- Использование нестандартного оборудования. В программу включены игры и упражнения с нестандартными пособиями (мягкие модули,

массажные дорожки, сенсорные мячи, ленты, обручи нестандартной формы и др.), что расширяет двигательный опыт детей и делает занятия более увлекательными.

- Дифференциация и вариативность. Предусмотрены варианты заданий разной сложности, позволяющие учитывать индивидуальные особенности детей, в том числе с ОВЗ.

Новизна Программы заключается в системном сочетании фитнес-технологий с принципами здоровьесбережения и дифференцированного подхода в условиях дошкольного учреждения. Программа не сводится к традиционной физкультуре, а предлагает современный, вариативный и безопасный формат двигательной активности, ориентированный на профилактику типичных нарушений здоровья и комплексное развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

Программа «ФитМикс» дополняет обязательную часть образовательной программы ДО и способствует достижению целевых ориентиров ФОП ДО в области физического развития, а также формированию у детей основ здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и навыков безопасного использования собственных физических возможностей. Программа создаёт условия для раскрытия индивидуальных способностей каждого ребёнка, укрепления здоровья и позитивной социализации через совместную двигательную и игровую деятельность.

Программа предназначена для детей 3–7 лет, в том числе для воспитанников с ОВЗ, при наличии медицинского допуска и отсутствии противопоказаний к физической нагрузке.

Срок реализации Программы: 4 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 посредствам детского фитнеса.

Задачи Программы:

- оптимизировать двигательную активность детей в соответствии с возрастными нормами и индивидуальными возможностями, включая детей с ОВЗ (при отсутствии медицинских противопоказаний);
- способствовать профилактике нарушений осанки, плоскостопия, заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем за счёт включения в занятия упражнений на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и низкоинтенсивных кардионагрузок;
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, координацию, выносливость, гибкость — с учётом сенситивных периодов дошкольного возраста;

- формировать у детей элементарные представления о строении тела, значении движения и правилах безопасного поведения во время физической активности;
- создавать условия для эмоционального благополучия и позитивного отношения к занятиям физической культурой, развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи в подвижных играх и коллективных упражнениях;
- обеспечивать дифференцированный подход к детям с разным уровнем физической подготовленности и особыми образовательными потребностями, включая использование адаптированных форм и методов работы.

Задачи Программы по возрастным группам:

1 год обучения	
Образовательные	- совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики; - формирование навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощьюбэби-дэнс; - способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу Ребенка; - знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.
Развивающие	- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
Воспитательные	- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движениях; - формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способах его укрепления.
Оздоровительные	- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; - развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу; - формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования; - формирование и закрепление навыков правильной осанки; - укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног; - формирование мышечного корсета; - укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы; - заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами; - содействовать профилактике плоскостопия; - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно- сосудистой и нервной систем организма.
2 год обучения	

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	- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; - воспитывать морально-волевые качества; - развивать познавательный интерес и расширять кругозор.
Оздоровительные	- охрана и укрепление здоровья детей; - воспитание потребности в здоровом образе жизни; - снижение заболеваемости.
3 год обучения	
Образовательные	- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий; - закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения; - продолжать формировать навык правильной осанки; - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.
Развивающие	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; - развивать интерес к физической культуре и спорту.
Воспитательные	- воспитывать физические качества; - воспитывать морально-волевые качества.

Оздоровительные	- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; - повышение физической и умственной работоспособности; - снижение заболеваемости.
4 год обучения	
Образовательные	- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - формировать жизненно необходимые умения и навыки; - ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома; - сформировать навык правильной осанки; - обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.
Развивающие	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; - развивать интерес к физической культуре и спорту.
Воспитательные	- воспитывать физические качества; - воспитывать морально-волевые качества.
Оздоровительные	- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; - повышение физической и умственной работоспособности; - снижение заболеваемости.

1.3. Возрастная направленность и значимые характеристики для разработки Программы

От 3 до 4 лет

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может

без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

От 4 до 5 лет

В четырехлетнем возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности ребенка, не способность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность. Легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей, возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

От 5 до 6 лет

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

От 6 до 7 лет

На седьмом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На седьмом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

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
1 год обучения	
3-4 года	• Дети умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового Стретчинга; • Дети умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом); • Дети освоили составные элементы движений; • У детей развилась эмоциональная сфера и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
2 год обучения	
4-5 лет	• Снизился уровень заболеваемости воспитанников; • Дети познакомились и умеют применять элементарные знания в области детского фитнеса; • Дети используют способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня и гигиенических навыков; • У детей развились двигательные творческие способности, способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач; • Дети знают и умеют использовать элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки, стоп) • У детей начал формироваться понятийный словарный запас в области детского фитнеса.

3 год обучения	
5-6 лет	• Дети овладели естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогатился их двигательный опыт; • Дети применяют средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально- волевых качеств; • У детей сформировались двигательные творческие способности, способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач; • Дети используют приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение) • У детей сформировался устойчивый интерес к физической культуре и спорту, потребность в здоровом образе жизни и ответственном отношении к своему здоровью; • У детей сформировалось сознательное отношение к своим и чужим физическим возможностям; • Расширился понятийный словарный запас детей в области детского фитнеса.
4 год обучения	
6-7 лет	• Дети применяют необходимые знания по физическому воспитанию; • Дети используют правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома; • Дети применяют навыки диафрагмально- релаксационного дыхания; • У детей расширились двигательные творческие способности, способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач; • У детей сформировался устойчивый интерес к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни и ответственному отношению к своему здоровью; • Воспитались моральные и волевые качества детской личности, отрицательное отношение к вредным здоровьеразрушающим привычкам; • У детей сформировалось коммуникативные умения: чувство товарищества и взаимопомощи; • Обогатился понятийный словарный запас детей в области детского фитнеса.

Результаты за 4 года обучения по Программе:

- У воспитанников формируется устойчивая потребность в двигательной активности и позитивное отношение к занятиям физической культурой.
- Дети освоят базовые двигательные действия (ходьба, бег, прыжки,

лазание, метание, равновесие) и выполняют их с соблюдением правильной техники в игровой форме.

- У детей развиваются основные физические качества — сила, ловкость, координация, выносливость, гибкость — с учётом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей.
- У детей закрепится навык удержания правильной осанки в статике и движении, укрепляется мышечный корсет и свод стопы.
- У детей усовершенствуются функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем: воспитанники учатся соотносить темп движений с ритмом дыхания и контролировать самочувствие после нагрузки.
- Дети приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи: действуют в паре и малой группе, соблюдают правила подвижных игр, поддерживают партнёров.
- Дети научатся следовать инструкции педагога, удерживать цель действия, корректировать движения по образцу, оценивать результат по простым критериям.
- Снизится уровень тревожности в двигательной деятельности, сформируется положительный эмоциональный опыт участия в совместных игровых заданиях.
- Для детей с ОВЗ (при наличии допуска) достигнут индивидуальных результатов в освоении доступных двигательных действий, развитии крупной моторики и координации, а также в формировании опыта успешного взаимодействия в группе.
- Наблюдается тенденция к снижению частоты острых респираторных заболеваний и повышению общей сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

В дошкольном отделении МАОУ СОШ № 196 (далее Учреждение) 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;

- Baby тор — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием;
- Baby dance – обучение основным танцевальным шагам, развитии координации и чувства ритма, тренировке мышечной памяти, а также приобретение ребёнком хореографических навыков.
- Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает общую двигательную активность малыша;
- Baby 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».

Вторая младшая группа (3-4 года) – 15 мин.

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;
- методупражнения(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 настроя. 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) част*ь включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышиной массы, что помотает 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 гимнастку, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

2.2. Тематическое планирование реализации Программы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ (3-4 ГОДА)

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-8	«У бабушки в деревне»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	8
9-18	«Игрушки»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	9

19-22	«Зоопарк»	Комплекс общеразвивающих упражнений -3	4
23-26	«На ферме»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 1	4
27-33	«В здоровом теле – здоровый дух»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 2	7
34	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -4	1

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 палоч-ка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчиинг	2
29-30	«Путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-34	Фитнес-тренировка	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчиинг	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 зимуш-ки-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 стретчиинг	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, апрель).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, 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 (внешние признаки).

Педагоги по результатам диагностики отслеживают эффективность реализации Программы, проводятся индивидуальные консультации с родителями, на которых родители знакомятся с динамикой развития ребенка, 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 MAX;
- 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 семейного творчества «Феерия» - семейный

фестиваль, проводится один раз в год;

- проведение родителями мастер-классов по детскому фитнесу, трансляция их в МАХ, 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 МАОУ СОШ № 196 созданы необходимые условия для реализации Программы.

Составлена «Дорожная карта» с 2023 по 2026 год реализации Программы.

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

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».

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. Диченскова 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 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»1	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 необходимое 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 5-7лет. 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.