

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №15 комбинированного вида"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00d9bdd8ed945d2d512f6e166a0af6dca0
Владелец: Урюпина Светлана Анатольевна
Действителен: с 02.02.2026 по 28.04.2027

Утверждено: приказом
заведующего Муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №15
комбинированного вида»
№ 112 от 18.08.2026 г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
"Детский фитнес"
на 2026-2027 учебный год**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

**МО Каменск-Уральский ГО
2026 г.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.2. Актуальность.....	4
1.1.3. Цели и задачи.....	4

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план.....	5
2.2. Содержание программы	6
2.3. Структура занятий.....	6
2.4. Формы диагностики и контроля.....	6

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение	7
3.2. Методы и приемы обучения.....	7
3.3. Учебно-методическое обеспечение.....	7

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р "Концепция развития дополнительного образования детей";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Детского сада № 15.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.1.2 Актуальность:

Современные дети 5-7 лет испытывают дефицит двигательной активности, что ведет к нарушениям осанки, плоскостопию и снижению координации. Кроме того, период 5-7 лет является критическим для подготовки к школе: требуется не только физическое укрепление, но и развитие межполушарного взаимодействия (нейропсихологическая готовность). Интеграция классического детского фитнеса (Е.В. Сулим), нейрогимнастики («Умная физкультура»), прыжковой подготовки с резинкой и основ легкой атлетики («Старт») создает уникальную среду для гармоничного развития тела и мозга ребенка.

Отличительные особенности программы:

Интеграция методик: Сочетание степ-аэробики, силовых упражнений с малым инвентарем, нейропсихологических балансиров и кросс-латеральных (перекрестных) движений.

Использование нестандартного оборудования: Резинки для прыжков (для профилактики плоскостопия и развития взрывной силы), балансировочные подушки, степ-платформы.

Школьная готовность: Развитие пространственного мышления, чувства ритма и произвольного внимания через элементы детского фитнеса (автор Сулим Е.В.) и нейрофитнеса.

Цель программы: формирование у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, гармоничное развитие психофизических качеств и функциональных возможностей организма через синтез фитнес-технологий, нейрогимнастики и основ легкой атлетики.

1.1.3. Цели и задачи.

Задачи программы:

Оздоровительные: формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление мышечного корсета и сердечно-сосудистой системы.

Образовательные: обучить базовым шагам степ-аэробики, технике прыжков с использованием резинок, удержанию равновесия на нестабильных опорах.

Развивающие: развивать нейрокогнитивные функции (межполушарное взаимодействие), психофизические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость).

Воспитательные: воспитывать волевые качества, умение работать в команде, чувство ритма и дисциплину.

Срок реализации: 2 года (для детей 5–7 лет).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Планируемые результаты

К концу освоения программы (в 7 лет) ребенок будет знать/понимать:
правила техники безопасности на занятиях с нестандартным оборудованием;
понятия «осанка», «ритм», «стартовая позиция», «равновесие», «межполушарное взаимодействие»;
последовательность выполнения фитнес-комбинаций и нейро-комплексов.

Будет уметь:

- выполнять базовые шаги степ-аэробики и комбинировать их с движениями рук;
- удерживать статическое и динамическое равновесие на балансировочной подушке;
- выполнять перекрестные и нейрокоординационные упражнения;
- применять ритмичные прыжковые упражнения через резинку;
- работать с малым и большим мячом (фитболом), легкими гантелями.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план (на 2 года)

№	Наименование модуля (раздела)	Содержание (интеграция методик)	Сроки	Количество занятий
1	Вводное занятие.	Инструктаж по ТБ. Диагностика	сентябрь	2
2	Фундамент движения	Базовые упражнения (Сулим), работа с мячами, обручами, гимнастическими палками. Развитие крупной моторики.)	Сентябрь – Ноябрь	22
3	Ритм и координация	Прыжки через резинку (база), упражнения на батутах, упражнения на степ-платформах. Развитие чувства ритма и	Декабрь – Февраль	24

		моторного планирования.		
4	Нейродинамика	Балансиры, нейрогимнастика («Умный фитнес»), перекрестные движения. Развитие межполушарных связей.	Март – Май	22
5	Мастерство	Усложненные связки (резинка ,степ, футбол). Развитие выносливости и волевых качеств. 2-й год обучения	Сентябрь-май	72
6.	Завершающий	Диагностика. Открытые занятия.	май	2
	ИТОГО:			72 часа

(Каждый месяц включает 8 занятий: 2 — на силу, 2 — на баланс/нейрокоррекцию, 2 — на ритм/резинку, 2 — закрепление/игры).

2.2. Содержание модулей программы

Модуль 1. «Детский фитнес» (на основе методики Е.В. Сулим)

Содержание: Базовые шаги степ-аэробики . Упражнения на фитболе (Фитбол-ритмика, Фитбол-атлетика, Фитбол-коррекция). Игровой стретчинг («Кошечка», «Лодочка», «Бабочка»). Работа с малым и большим мячом.

Цель: Развитие чувства ритма, формирование мышечного корсета, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

Модуль 2. «Нейрофитнес и Баланс» (на основе программы «Умная физкультура»)

Содержание: Упражнения на балансировочных подушках и бордах (удержание равновесия, ловля мяча стоя на балансирах). Перекрестное маршрутирование, упражнения на межполушарное взаимодействие («Колени-локти», «Ухо-Нос», «Ленивые восьмерки»). Развитие зрительно-моторной координации.

Цель: Активизация мозжечка, развитие межполушарного взаимодействия, подготовка нейронных сетей мозга к школьным нагрузкам.

Модуль 3. «Прыгай выше головы» (на основе программы Е.Н. Ветровой)

Содержание: Изучение базовых прыжков через резинку без касания («Березка», «Десяточки», «Семерочки»), с прыжком на резинку («Бабочка», «Песочные часы»), с зацепом («Ноги шире», «Единички»). Отработка связок (комбинаций) под музыку.

Цель: Развитие зрительно-пространственного восприятия, координации, ловкости. Тренировка моторной памяти и концентрации внимания («аэробика для мозга»).

2.3. Структура занятия (30 минут)

Вводная часть (5 мин): Построение, разминка, суставная гимнастика, упражнения на балансирах (нейро-разминка).

Основная часть (20 мин):

Изучение/повторение базовых шагов степ-аэробики или фитбол-упражнений (7 мин).

Прыжки через резинку (отработка связок, работа на тренажере или с натянутой резинкой) (8 мин).

Подвижная игра или нейро-эстафета (5 мин).

Заключительная часть (5 мин): Упражнения на растяжку (стретчинг), дыхательная гимнастика, рефлексия.

2.4. Формы диагностики и контроля

Входной контроль (сентябрь): Тест на статическое равновесие («Цапля»), тест на координацию (прыжки через резинку на базовом уровне).

Текущий контроль: Наблюдение за техникой, умение работать в связке с партнером.

Итоговый контроль (май): Сдача «Фитнес-комбинации» (связка из шагов аэробики + прыжков через резинку под музыку), открытое занятие для родителей «Прыгаю и развиваюсь».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы используется зал, оснащенный следующим инвентарем:

- * Для развития силы: Мячи (набивные, фитболы), гантели, эластичные ленты.
 - * Для координации и баланса: Балансиры, батуты, степ-платформы, гимнастические скамейки, маты.
 - * Для нейрокоррекции и ритма: Резинки (для прыжков), кинезиологические мячи, футбольные фишки, ориентиры, блоки для йоги, поролоновые палки.
 - * Для эмоциональной разгрузки: Мягкие модули, гимнастические коврики, маты, массажные мячики, султанчики, платочки, флажки.
 - * Музыкальный центр, ноутбук, флеш-накопитель.
 - * Обучающие карточки со схемами прыжков через резинку.
- * Безопасность: Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20, инвентарь проходит регулярную санитарную обработку.

3.2. Методы и приемы обучения

Наглядный и практический: Показ инструктором, использование карточек-схем с названиями прыжков («Фиалка», «Песочные часы»)

Метод отработки связок: Последовательное добавление прыжков в комбинацию (1 прыжок -> 2 прыжка -> связка из 5 прыжков).

Игровой метод: Командные игры с резинкой («Шнурочек», «Лошадки», «Окно»), упражнения в парах.

Метод сопряженного развития: Выполнение физических упражнений с одновременным счетом, называнием цветов или перекрестных координационных задач.

3.3. Учебно-методическое обеспечение

Для педагога:

Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». – М.: ТЦ Сфера.

Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «Спортивные прыжки через резинку». – М.: АНО «Территория здорового спорта», 2023.

Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис.

Ханнафорд К. «Мудрое движение. Мы учимся не только головой».

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО).