

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 4 (МДОАУ д/с № 4)

Амурская область, г. Зея, мкр. Светлый д.54; тел. (41658)3-19-64; E-mail: alionushka.zeya@yandex.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Коллектива МДОАУ д/с № 4
Протокол № 4 от 27.05.2026

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
МДОАУ д/с № 4
Н.А. Доценко
от 25.08.2026 № 44-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года, 72 часа

Автор-составитель программы:
Хохлова Нина Александровна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Зея, 2026

Оглавление

Нормативные документы.....	3
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	11
1.3.1. Учебный план.....	11
1.3.2. Содержание учебного плана.....	15
1.4. Планируемые результаты	17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы.....	23
2.3. Формы аттестации программы.....	25
2.4. Оценочные материалы	26
2.5. Методические материалы	26
2.6. Рабочая программа воспитания.....	29
2.7. Календарный план воспитательной работы	31
3. Список литературы.....	32

Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Детский фитнес*» (далее - Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документов и методических материалов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 21.10.2024) Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

5. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);

6. Приказа Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 г. (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

8. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на

повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

9. Положением об оказании платных образовательных-услуг (Приказ № 56-од от 30.08.2022);

10. Уставом МДОАУ д/с № 4, утверждён приказом отдела образования администрации города Зеи от 23. 06.2021 г. № 185-од;

11. Локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность МДОАУ д/с № 4.

Методические рекомендации:

Приказ Минобрнауки Амурской области от 20.02.2026 № 193 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (в новой редакции)»).

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Детский фитнес»* имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам.

Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Актуальность программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития,

профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы степ-аэробики, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Отличительны особенности, новизна

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей дошкольного возраста. В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая физическое развитие ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Программа «Детский фитнес» - это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств.

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями физкультурой. Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе и возможностью поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности. Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений,

связанных с нетрадиционным индивидуальным предметом – степ - платформой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном воздействии на физическое, психомоторное и социально-эмоциональное развитие детей. Она сочетает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, используя для этого специально подобранные физические упражнения, которые помогают формировать правильную осанку, укрепляют мышцы стопы и голени, что служит профилактикой плоскостопия и нарушений осанки.

Регулярная нагрузка улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает общую выносливость. Выполнение упражнений на уменьшенной площади опоры (на степ-платформе) эффективно развивает чувство равновесия, нормализации деятельности нервной системы.

Программа решает следующие образовательные и воспитательные аспекты:

- обучение технике (дети осваивают базовые шаги и простейшие комбинации на степ-платформе);
- развитие психомоторных способностей (упражнения комплексно воздействуют на координацию, ловкость, быстроту, гибкость);
- развитие музыкальности (ритмичное выполнение движений под музыку способствует формированию чувства ритма, музыкального слуха и памяти);
- расширение двигательного опыта (в занятия органично включаются элементы хореографии и общеразвивающие упражнения);
- воспитание морально-волевых качеств, благодаря которым ребёнок учится преодолевать трудности, проявлять настойчивость, выдержку и самоконтроль;
- развитие коммуникативных навыков (занятия в группе способствуют развитию чувства товарищества, взаимопомощи и умения согласовывать свои действия с действиями других);
- позитивное отношение к движению и здоровому образу жизни (через увлекательную форму занятий у детей формируется устойчивая мотивация к систематическим физическим упражнениям).

Педагогическая целесообразность также обеспечивается продуманной *методикой:*

- *Принцип «от простого к сложному».* Обучение начинается с базовых шагов, постепенно усложняясь за счёт изменения темпа, ритма музыки или добавления новых элементов.

- *Игровой формат.* Дети воспринимают занятия как игру, что поддерживает их интерес и активность.

- *Интеграция анализаторов.* В работу одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект.

- *Принцип постепенности.* Материал изучается по степени координационной сложности, с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

- *Сочетание с другими формами работы.* В программу часто включают логоритмические упражнения, что позволяет решать задачи не только физического, но и речевого развития.

Методы:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика);

- 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).

Таким образом, педагогическая целесообразность программы заключается в её способности гармонично развивать физические, психомоторные, музыкально-ритмические и социально-личностные качества детей в увлекательной и безопасной форме.

Фитнес направления

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого - аэробика» - физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top - укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики.

Упражнения с фитболом - гимнастика на больших мячах. Развивает опорнодвигательный аппарат.

Baby game s - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика - развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Физкультурно-спортивное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ. Особенно, важное значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре. Детский сад - первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе - создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Адресат программы

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Сюжетно-ролевая игра остаётся ведущей, но постепенно в ней появляется больше правил. В играх с правилами ребёнок учится договариваться, уступать, соблюдать нормы.

Ребёнок активно познаёт мир: задаёт много вопросов, сам пытается на них отвечать или выдвигать версии. Развивается мышление: он учится устанавливать причинно-следственные связи, ориентироваться в пространстве и времени (дни недели, времена года). Улучшаются память (появляется намеренное запоминание), внимание, восприятие. Активно работает воображение: ребёнок создаёт замысел, отделяет его от непосредственной задачи.

За год ребёнок может вырасти на 7–10 см. Совершенствуются движения: улучшается координация, устойчивость равновесия. Осваивают прыжки, лазанье, метание, катание на двухколёсном велосипеде. При этом крупные мышцы развиваются лучше мелких (особенно кистей рук), поэтому в самообслуживании и рисовании ещё бывают сложности.

Условия приема на занятия: набор на программу не требует дополнительной подготовки обучающихся. Дети принимаются без ограничения, конкурсных отборов, независимо от наличия у них природных и специальных данных.

Необходимо:

- наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий фитнесом;
- форма (девочкам – черный купальник и лосины, черные балетки, чехол на шишку и носочки белого цвета, волос подобран в «шишку»; мальчикам – черные шорты, черные балетки, белая футболка).

Объем программы, срок освоения

Объем программы - 72 ак. часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения: 36 ак. часов в год,

2 год обучения: 36 ак. часов в год.

Форма обучения-очная.

Уровень программы-ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

По данной программе могут заниматься обучающиеся, с разным уровнем физической подготовки и индивидуальными образовательными потребностями в возрасте от 5 до 7 лет.

Программа построена с учетом психофизических особенностей дошкольников, составлена таким образом, что обучающиеся первого года обучения, по окончании курса программы, могут перейти на программу второго года обучения.

Зачисление на определённый год обучения осуществляется по результатам входной диагностики (мониторинга знаний, умений и навыков), что позволяет каждому ребёнку начать обучение с этапа, соответствующего его готовности:

Для детей 1 года обучения (5-6 лет) обучение осуществляется преимущественно без специальной подготовки.

Первый год обучения направлен на первичное знакомство с фитнесом, развитие устойчивой мотивации и приобретение первоначального опыта степ-деятельности. Освоение универсальных базовых элементов, развитие музыкальности, координации и умения работать в коллективе.

Обучающиеся *2 года обучения (6-7 лет)* – это дети, успешно освоившие программу 1 года обучения или прошедшие входную диагностику с соответствующими результатами.

Данный год обучения предполагает освоение специализированных знаний, языка и техники степ-аэробики. Обеспечивает формирование

исполнительских навыков и осознанное применение полученных умений в постановочной работе. Направлен на творческую самореализацию, освоение элементов исполнительского мастерства и подготовку к самостоятельной деятельности отдельных движений.

Организационная форма обучения – групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом. Возможно деление детей на подгруппы (при наличии большого количества обучающихся).

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа:

- для обучающихся 5-6 лет (старшая группа) - 25 мин;
- для обучающихся 6-7 лет (подготовительная группа) - 30 мин.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий, организационных моментов, динамических пауз.

Наполняемость группы – до 15 человек. Количество человек в одной группе, рассчитывается исходя из норм СанПиН 2.4.2.4283-26, особенностей состава группы и материально-техническим оснащения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы

1 год обучения:

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

2 год обучения:

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- развивать опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- развитие произвольности, ритмичности и точности движений;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1-й год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Введение в программу					
1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом. Мониторинг.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, кувырки	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
		2	1	1	
2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка					
1	Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
2	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом – хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	3	1	2	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание

3	Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча, прыжки на степ-платформе.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
4	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
5	Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки.	5	2	3	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
6	Фитбол- гимнастика, диск «Здоровье».	5	2	3	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
7	Простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	5	1	4	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
		28	11	17	
3.Развитие личностных качеств					
1	Индивидуальные композиции.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
		2			
4.Итоговый раздел					
1	Контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперед из и.п. сидя.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание

2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, внутри садовых праздниках Открытое итоговое занятие	2	1	2	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
		4	2	3	
Итого		36	15	21	

2-й год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Введение в программу					
1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
		1	0.5	0.5	
2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка					
1	Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
2	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом – хопом, степ-платформе, лентой, без предметов.	4	1	3	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
4	Усложнённые прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча,	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение,

	прыжки на степ-платформе.				творческое задание
5	Танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
6	Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг.	3	1	2	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
7	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	5	2	3	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
8	Подвижные игры под музыку, лого ритмика.	5	2	3	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
		29	12	17	
3. Развитие личностных качеств					
1	Индивидуальные композиции.	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
		2	0,5	1,5	
4. Итоговый раздел					
1	Контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п. лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, творческое задание
2	Показательные выступления:	2	1	1	Беседа,

	на городских мероприятиях, открытое итоговое занятие, внутри садовских праздниках.				педагогическое наблюдение, творческое задание
		4	2	2	
Общее количество часов		36	15	21	

1.3.2. Содержание учебного плана

Обучение по программе, определяет содержание и характер совместной работы педагога и обучающихся по осознанию предстоящей практической деятельности. Делится на четыре раздела для каждого года обучения.

1 год обучения

Раздел I. Введение в программу (2 часа).

Теория: Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом. Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения.

Практика: Физические упражнения: ходьба, бег, прыжки, кувырки. Тренировочные занятия. Игра «День-ночь». Мониторинг.

Контроль: Наблюдение, беседа

Раздел II. Общая физическая и технико-тактическая подготовка (28 часов).

Теория: Знакомство с базовыми строевыми упражнениями, прикладными упражнениями, танцевальными и базовыми элементами на степ-платформе.

Практика: Фитнес - тренировка комплекс с обручами. Стретчинг «Домик», Фитнес - тренировка комплекс с мячом. Стретчинг «Колобок», игровая физкультура «Необыкновенный человек», Стретчинг «Лисичка».

Контроль: Наблюдение. Беседа.

Раздел III. Развитие личностных качеств (2 часа).

Теория: Создание индивидуальных композиций.

Практика: Аэробика «Чебурашка», аэробика с мячом, стретчинг «Собачка», занятия на фитболах.

Контроль: Наблюдение. Беседа.

Раздел IV. Итоговый раздел (4 часа).

Теория: Обобщение материала, разученного за определенный период. Определение уровня физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Практика: Представить вниманию родителей занимающихся, как показательное занятие «Подводное царство», с элементами силовой гимнастики, танцевальной гимнастики.

Контроль: Наблюдение. Беседа. Диагностика.

2 год обучения

Раздел I. Введение в программу (1 час).

Теория: Повторение и закрепление общих понятий о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом.

Практика: ОРУ (набивные мячи), «Волшебные ступеньки», «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка». Мониторинг.

Контроль: Наблюдение, беседа.

Раздел II. Общая физическая и технико-тактическая подготовка (29 часов).

Теория: Творческое самовыражение посредством двигательных действий; Проведение усложнённых базовых строевых упражнения, прикладных упражнений.

Практика: «Мой веселый мячик» фитбол - гимнастика, «Озорные гномы» фитбол – гимнастика.

Контроль: Наблюдение. Беседа.

Раздел III. Развитие личностных качеств (2 часа).

Теория: Создание индивидуальных композиции.

Практика: «Танцуй веселей» фитбол - гимнастика, оздоровительная гимнастика, игровой стретчинг на степ-платформах.

Контроль: Наблюдение. Беседа.

Раздел IV. Итоговый раздел (4 часа).

Теория: Обобщение материала, разученного за определенный период. Определение уровня физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Практика: Открытое итоговое занятие «В поисках сокровищ», с элементами фитбол-аэробики, степ-аэробики, фитбол-гимнастики, логоритмики. Диагностика.

Контроль: Наблюдение. Беседа.

1.4. Планируемые результаты

По итогам 1 года обучения:

- оптимизирован рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствованы физические способности (развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, координация), развиты и функционально совершенствованы органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной системы организма;
- развиты психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);
- созданы условия для положительного психоэмоционального состояния детей, развития здорового образа жизни.

2 год обучения:

- совершенствованы психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- развит опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- сформированы навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- развита произвольность, ритмичность и точность движений;
- воспитано умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия
1 год обучения	10.09. 2026	27.05. 2027	36	36	36	1 раз в неделю по 25 мин
2 год обучения	10.09. 2026	27.05. 2027	36	36	36	1 раз в неделю по 30 мин

2.1. Календарный учебный график

Комплекс организационно - педагогических условий учитывает организационную структуру образовательного процесса.

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 19 от 02.06.2026.

Каждое занятие построено таким образом, что его теоретическая часть занимает 0,25 от общего времени проведения, а практическая 0,75.

1 год обучения

(время проведения занятий: 15.30-15.55 четверг)

Месяц	Дата	Время проведения	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	10.09	15:30 - 15:55	Вводное	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу. Мониторинг.	Группа	диагностика
	17.09	15:30 - 15:55	Комбинированное	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Спорт зал	Игровое
	24.09	15:30 - 15:55	Комбинированное	1	Базовые упражнения (повороты, перестроения и строевые упражнения)	Спорт зал	Игровое
Октябрь	01.10	15:30 - 15:55	Комбинированное	1	ОРУ (без предмета)	Спорт зал	Игровое
	08.10	15:30 - 15:55	Комбинированное	1	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	Спорт зал	Игровое

	15.10	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Фитнес - тренировка комплекс с мячом Стретчинг «Колобок»	Спорт зал	Игровое
	22.10	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Фитнес - тренировка комплекс на степ платформе «Волшебные ступеньки»	Спорт зал	Игровое
	29.10	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Игроритмика «Необыкновенны й человек» Стретчинг «Лисичка»	Спорт зал	Игровое
Ноябрь	05.11	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Игроритмика «Необыкновенны й человек» Стретчинг «Лисичка»	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
	12.11	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
	19.11	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Оздоровительная гимнастика	Группа	Теоретическое занятие
	26.11	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Оздоровительная гимнастика	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
Декабрь	03.12	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Оздоровительная гимнастика	Спорт зал	Наблюдение
	10.12	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Аэробика «Чебурашка»	Спорт зал	Игровое
	17.12	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой	Группа	Теоретическое занятие
	24.12	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Аэробика с мячом	Спорт зал	Игровое

					Стретчинг «Собачка»		
Январь	14.01	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Стретчинг «Матрешка»	Спорт зал	Игровое
	21.01	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах «Догони мяч»	Спорт зал	Игровое
	28.01	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах «Попад и в цель»	Спорт зал	Игровое
Феврал ь	04.02	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Игроритмика « Птички»	Спорт зал	Игровое
	11.02	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Стретчинг «Цапля»	Спорт зал	Игровое
	18.02	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Занятие на фитболах	Спорт зал	Наблюдение Самостоятельн ая работа обучающихся
	25.02	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.	Спорт зал	Наблюдение
Март	04.03	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Оздоровительная гимнастика	Спорт зал	Наблюдение
	11.03	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Оздоровительная гимнастика	Группа	Игровое
	18.03	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Силовая гимнастика	Спорт зал	Игровое
	25.03	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Силовая гимнастика	Спорт зал	Игровое
Апрель	01.04	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Комплекс аэробики « Кошечка»	Спорт зал	Игровое

	08.04	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	«Ритмическая гимнастика»	Спорт зал	Игровое
	15.04	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	«Веселые артисты»	Спорт зал	Игровое
	22.04	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	(Фитбол– гимнастика) «Веселые мячи»	Спорт зал	Игровое
	29.04	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	«Здоровые спинки»	Спорт зал	Игровое
Май	06.05	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	«Игровой стретчинг»	Спорт зал	Игровое
	13.05	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	«Игровой стретчинг»	Спорт зал	Игровое
	20.05	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	«Веселые артисты»	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
	27.05	15:30 - 15:55	Комбини рованное	1	Открытое итоговое занятие. «В поисках сокровищ»,	Спорт зал	Самостоятельн ая работа

2 год обучения

(время проведения занятий: 16:00-16:30 четверг)

<i>Месяц</i>	<i>Дата</i>	<i>Время проведе ния</i>	<i>Форма проведен ия</i>	<i>Количес тво часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведе ния</i>	<i>Форма контроля</i>
Сентяб рь	10.09	16:00- 16:30	Вводное	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу. Мониторинг.	Группа	Теоретическое занятие
	17.09	16:00- 16:30	Комбини рованное	1	ОРУ (гимнастические палки)	Спорт зал	Промежуточны й контроль
	24.09	16:00- 16:30	Комбини рованное	1	ОРУ (набивные мячи)	Спорт	Промежуточны й

						зал	контроль
Октябрь	01.10	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Волшебные ступеньки»	Спорт зал	Игровое
	08.10	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	Спорт зал	Игровое
	15.10	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Ковер-самолет»	Спорт зал	Игровое
Ноябрь	22.10	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Озорные гномы»	Спорт зал	Игровое
	29.10	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Озорные гномы»	Спорт зал	Самостоятельная работа
	05.11	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Разноцветный мяч»	Спорт зал	Игровое
	12.11	16:00-16:30	Комбинированное	1	Оздоровительная гимнастика	Группа	Теоретическое занятие
	19.11	16:00-16:30	Комбинированное	1	Оздоровительная гимнастика	Спорт зал	Самостоятельная работа
	26.11	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да!»	Спорт зал	Игровое
Декабрь	03.12	16:00-16:30	Комбинированное	1	«Полет на планету Здоровья»	Спорт зал	Игровое
	10.12	16:00-16:30	Комбинированное	1	Оздоровительная гимнастика	Спорт зал	Теоретическое занятие
	17.12	16:00-16:30	Комбинированное	1	Оздоровительная гимнастика	Группа	Игровое
	24.12	16:00-16:30	Комбинированное	1	Силовая гимнастика	Спорт зал	Игровое
Январь	14.01	16:00-16:30	Комбинированное	1	Силовая гимнастика	Спорт зал	Игровое
	21.01	16:00-16:30	Комбинированное	1	“Колобок” упр. с фитболами	Спорт зал	Игровое
	28.01	16:00-16:30	Комбинированное	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика	Спорт зал	Игровое
Февраль	04.02	16:00-16:30	Комбинированное	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика	Спорт зал	Игровое
	11.02	16:00-	Комбинир	1	“Мой веселый	Спорт	Игровое

		16:30	ованное		мячик” фитболгимнастик а	зал	
	18.02	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	“На полянке”, игровой стретчинг	Спорт зал	Игровое
	25.02	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	“На полянке”, игровой стретчинг	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
Март	04.03	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастик а.	Спорт зал	Игровое
	11.03	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастик а.	Группа	Игровое
	18.03	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Игроритмика «Необыкновенны й человек»	Спорт зал	Игровое
	25.03	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Комплекс аэробики «Кошечка»	Спорт зал	Игровое
Апрель	01.04	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Силовая гимнастика	Спорт зал	Игровое
	08.04	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Силовая гимнастика	Спорт зал	Игровое
	15.04	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Силовая гимнастика	Спорт зал	Игровое
	22.04	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Игроритмика «Необыкновенны й человек»	Спорт зал	Игровое
	29.04	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Стретчинг «Лисичка»	Спорт зал	Игровое
Май	06.05	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Игроритмика «Цапля»	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
	13.05	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Игроритмика «Пылесос»	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
	20.05	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Игровой стретчинг на степплатформах	Спорт зал	Самостоятельн ая работа
	27.05	16:00- 16:30	Комбинир ованное	1	Открытое итоговое занятие «В поисках сокровищ»	Спорт зал	Самостоятельн ая работа

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в МДОАУ д/с № 4, преимущественно в спортивном зале, который соответствует санитарно-гигиеническим условиям и требованиям СанПин (СП 2.4.2.4283-26).

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Материально-технические условия реализации программы:

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

- Спортивное оборудование:
- спортивные коврики по количеству детей;
- гимнастические маты;
- степ-платформы по количеству детей;
- футбол-мячи по количеству детей;
- обручи;
- гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

- музыкальный центр;
- аудиофайлы для музыкального сопровождения занятий;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
- спортивная форма;
- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей 5-7 лет в использовании форм, средств и способов реализации программы «Физическое развитие»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты, регламентирующие деятельность образовательного учреждения);
- наличие образовательной программы, календарно-тематического планирования).

Информационное обеспечение:

1. Комплекс упражнений про профилактике осанки <https://rutube.ru/video/3299e71a86b201479a7fdb4a786838c6/> (дата обращения 05.08.2026).
2. Комплекс упражнений на фитболе <https://ya.ru/video/preview/4405719689084541365> (дата обращения 05.08.2026).
3. Образовательный портал «Детский спорт» - методические материалы, видеоуроки и советы <https://kids-sport.ru> (дата обращения 05.08.2026).
4. Образовательная платформа «Образовательный портал «Фитнес и спорт» - материалы по детскому фитнесу <https://eduportal.ru> (дата обращения 05.08.2026).
5. Игры и задания для развития двигательных навыков <https://fitgames.ru> (дата обращения 05.08.2026).

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652-н.

Педагогам, работающим по программе, должна предоставляться возможность регулярно повышать свой профессиональный уровень посредством участия в курсах повышения квалификации, семинарах, вебинарах.

Координатор Программы – заместитель заведующего по ВР дошкольного учреждения. Он курирует работу по реализации Программы, проектирует и обеспечивает оборудованием, организует взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников в процессе реализации Программы.

2.3. Формы аттестации программы

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (октябрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая

физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками».

Текущий контроль в данной рабочей программе включает в себя следующие формы: текущий контроль, самостоятельная работа обучающихся, опросы. Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники;
- спартакиада дошкольников (на базе ДООУ и городская).

2.4. Оценочные материалы

Вид диагностики	Время проведения	Цель проведения диагностики	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе на занятиях применяются следующие педагогические технологии:

- *Игровые технологии* объединяют достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера

усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

- *Технологии дифференцированного обучения* - ставят своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

- *Технологии личностно-ориентированного обучения* представлены организацией воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёт особенностей его индивидуального развития, отношение к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

- *Информационные технологии* - все технологии, которые используют специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле - средства обучения.

- *Здоровьесберегающие технологии* - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

- *Технологии проблемного обучения* - ставят своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации являются поисковые методы, приёмы поставки познавательных задач, которые они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников. Основными формами работы с родителями (законными представителями) являются:

- открытые занятия для родителей (законных представителей) воспитанников;

- очные и дистанционные консультации для родителей (законных представителей);

- привлечение родителей (законных представителей) к посильному участию в жизни детского коллектива;

- отзывы родителей (законных представителей).

Формы организации учебного занятия

Во время фитнес-тренировки в детском саду целесообразно рационально сочетать разные виды, формы двигательной деятельности и направления

фитнеса. Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность можно за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку можно включить упражнения, выполняемые детьми поточным способом по кругу.

Алгоритм учебного занятия

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

3 этап - основной.

Основные аспекты основного этапа:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

4 этап - контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

2.6. Рабочая программа воспитания.

Данная программа построена на основе рабочей программы воспитания МДОАУ д/с № 4 (утверждена Приказом заведующего от 31.08.2023, № 53- од).

Общая цель воспитания в МДОАУ д/с № 4 – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

- формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания дошкольников будет способствовать решение следующих основных задач:

Направления Воспитания/ценности	Задачи воспитания для детей 4-7 лет
Патриотическое/ природа	Родина, Воспитывать любовь к своей малой родине, чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям. Развивать представления о своей стране.
Социальное/ Человек, семья, дружба, сотрудничество	Формировать умение различать основные проявления добра и зла. Воспитывать принятие ценностей семьи и общества и уважение к ним, правдивость, искренность, способность к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Воспитывать чувство ответственности за свои действия и поведение. Воспитывать принятие и уважение к различиям между людьми. Формировать основы речевой культуры. Воспитывать дружелюбие и доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, способность взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное/знание	Воспитывать любознательность, наблюдательность, потребность в самовыражении, в том числе творческом, активность, самостоятельность,

	инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное/здоровье	Формировать основные навыки личной и общественной гигиены, стремление соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе, общих интересов и дел
Трудовое /труд	Воспитывать понимание ценности труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое/ Культура и красота	Воспитывать способность воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремление к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, формировать зачатки художественно-эстетического вкуса.

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания даны в виде целевых ориентиров, представленных в виде обобщенных портретов ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов. Основы личности закладываются в дошкольном детстве, и, если какие-либо линии развития не получают своего становления в детстве, это может отрицательно сказаться на гармоничном развитии человека в будущем.

На уровне дошкольного учреждения не осуществляется оценка результатов воспитательной работы в соответствии с ФГОС ДО, так как «целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей».

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 7-ми годам)

Направления воспитания	Ценности	Показатели
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.

Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку, проявляющий задатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Освоивший основы речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Знание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане с учетом направлений воспитательной работы, установленных в рабочей программе воспитания МДОАУ д/с № 4.

п/п	Физическое воспитания	Название мероприятия	Сроки
1.	Физкультурно- спортивное направление	Мастер-класс для детей и родителей «Вперед ребята - дошколята»	Ноябрь, 2026
2	Физкультурно- спортивное направление	Игровая программа «Смотр строя и песни»	Февраль, 2027
3.	Физкультурно- спортивное направление	Фестиваль «Детский фитнес для здоровья!»	Март 2027

3. Список литературы

Для педагога

1. Бекина, С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-7 лет/ С.И. Бекина – Москва, 1983. – 230 с. – текст: Непосредственный.
2. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол – гимнастике/ С.В. Веселовская - Москва ННОУ Центр «Фитбол», 1988. – 186 с. – текст: непосредственный.
3. Гусева, Т.А. «Вырастай – ка!)/ Т.А. Гусева Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004. – 203 с. – текст: Непосредственный.
4. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым/ В.Н. Зимонина - Москва, Владос, 2004 г. – 158 с. – текст: Непосредственный.
5. Каштанова, Г.В., Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова - Москва, Аркти, 2007. – 346 с. – текст: Непосредственный.
6. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей –Просвещение, 2003г. 389 с. – текст: Непосредственный.

Для родителей

1. Токарева, Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет/ Т.Э. Токарева– Москва: ТЦ Сфера, 2018 г. – 267 с. – текст: Непосредственный.
2. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Утробина К.К. - Москва: Гном и Д., 2003г. – 312 с. – текст: Непосредственный.
3. Фирилева, Ж.Е. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Москва: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. – 312 с. – текст: Непосредственный.
4. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений Л.В. Яковлева: – Москва: Владос, Программа «Старт», 2003 – 406 с. – текст: Непосредственный.

Для детей

1. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет/ – Москва, 1988. – 187 с. – текст: Непосредственный.
2. Потапчук, А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте Потапчук А.А. - Москва, 1999. – 156 с. – текст: Непосредственный.
3. Сайкина, Е.Г., Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»/

4. Е.Г. Сайкина - Москва: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г. – 146 с. – текст: Непосредственный.

5. Сулим, Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд./ Е.В. Сулим ТЦ Сфера, 2018. – 411 с. – текст: Непосредственный.

6. Тимофеева, Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика/ Москва – 2011. – 290 с. – текст: Непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Комплекс упражнений про профилактике осанки <https://rutube.ru/video/3299e71a86b201479a7fdb4a786838c6/> (дата обращения 05.08.2026).

2. Комплекс упражнений на фитболе <https://ya.ru/video/preview/4405719689084541365> (дата обращения 05.08.2026).

3. Образовательный портал «Детский спорт» - методические материалы, видеоуроки и советы <https://kids-sport.ru> (дата обращения 05.08.2026).

4. Образовательная платформа «Образовательный портал «Фитнес и спорт» - материалы по детскому фитнесу <https://eduportal.ru> (дата обращения 05.08.2026).

5. Игры и задания для развития двигательных навыков <https://fitgames.ru> (дата обращения 05.08.2026).