

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №213» (МБДОУ «Детский сад №213»)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №213»
протокол № 1 от 26.08.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №213»
на 2025/2026 учебный год

Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Автор-составитель: Шуховцова Елена
Анатольевна, заведующий, Коркина Татьяна
Анатольевна, старший воспитатель

Барнаул
2025

Содержание		Страница
I	Комплекс основных характеристик образования	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	5
1.3.	Содержание Программы	6
1.4.	Планируемые результаты	7
I.I.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Учебный план	8
2.3.	Ресурсное обеспечение Программы: ➤ Информационно-методическое обеспечение; ➤ Применяемые технологии и средства обучения и воспитания; ➤ Материально-техническое обеспечение; ➤ Кадровое обеспечение.	9
2.4.	Формы подведения итогов	14
2.5.	Список литературы	15
Лист изменений и дополнений		16

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №213» (далее - Программа) представляет собой организационно-нормативный документ, отражающий нормы дополнительного образования воспитанников 4-7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №213» (далее - Учреждение).

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является новым и актуальным направлением развития дошкольного учреждения, и основывается в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Учреждения;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по Программе Учреждения.

Нормативный срок освоения Программы: 8 месяцев (с 02.10.2025 г. по 29.05.2026 г.)

Актуальность Программы

Наукой доказано, что уже в раннем возрасте у детей можно заметить самое первое проявление способностей - склонность к какому-либо виду деятельности. Выполняя ее, ребенок испытывает радость, удовольствие.

Программа разработана с целью создания условий для самореализации и развития личности воспитанников и их способностей, в разных видах деятельности за рамками основной образовательной деятельности.

Она даёт возможность для дифференцированного и вариативного образования, позволяющего воспитаннику самостоятельно выбирать путь освоения того вида деятельности, который в данный момент наиболее для него интересен, т.е. реализуются индивидуальный и личностно- ориентированный подходы. А также способствует удовлетворению повышенного спроса родителей (законных представителей) воспитанников на предоставление платных образовательных услуг.

Направленность Программы

Физкультурно-спортивная - направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Направленность	Название платных образовательных услуг
Физкультурно-спортивная	«Детский фитнес»
	«Детский стрейчинг»

Программа представлена конкретными видами деятельности, которые пользуются спросом у воспитанников, родителей (законных представителей).

В соответствии с Программой по каждой направленности в Учреждении разработаны дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы платных образовательных услуг (далее - ДООП).

Новизна Программы

Новизна Программы заключается в создании в Учреждении собственной системы предоставления платных образовательных услуг с учетом его специфики и спроса субъектов образовательного процесса.

Программа позволяет определить новую образовательную политику Учреждения, направленную на организацию педагогической деятельности различных специалистов для совместного решения задач повышения качества дошкольного образования.

Практическая значимость

Практическая значимость данной Программы заключается в том, что при правильной организации платных образовательных услуг в Учреждении, создаются все необходимые условия для выполнения социального заказа родителей (законных представителей), обогащения образовательной программы дошкольного образования Учреждения, развития индивидуальных способностей воспитанников, повышения профессионального уровня педагогов и увеличения их заработной платы.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что предлагаемые в Программе формы и методы, средства обучения наиболее эффективны и действенны для детей дошкольного возраста. Если привлекать детей к дополнительному образованию, то они овладевают необходимыми компетенциями, которые направлены на разрешение проблем взаимоотношений человека (ребёнка) с культурными ценностями, осознанием их приоритетности.

Программа построена на общедидактических принципах педагогики:

- *Комфортность*: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.

- *Погружение каждого ребенка в творческий процесс*: реализация творческих задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

- *Опора на внутреннюю мотивацию*: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в творческий процесс, что обеспечивает естественное повышение работоспособности.
- *Постепенность*: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельным; от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.
- *Вариативность*: создание условий для самостоятельного выбора ребенком способов, типов творческих заданий.
- *Индивидуальный подход*: создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом. В основе лежит комплексное развитие всех психических процессов и свойств личности в процессе совместной деятельности.
- *Принцип интеграции*: интегративный характер всех аспектов развития личности ребёнка дошкольного возраста: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических.

1.2.Цель и задачи Программы

Цель Программы:

- овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:
- способствовать формированию у воспитанников духовно-нравственного мировоззрения и системы общечеловеческих ценностей;
- создавать условия для эмоционального благополучия ребёнка в процессе совместной деятельности и общении: ребёнок – ребенок, ребёнок – педагог, ребёнок – родители (законные представители);
- создать условия для творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры.
- способствовать развитию мотивации личности воспитанника к познанию и творчеству;
- развивать индивидуальность воспитанника, всех сущностных сфер его личности (интеллектуальной, мотивационной, волевой, предметно - практической, эмоциональной и др.);
- обеспечивать благоприятные условия для удовлетворения потребности воспитанников в творческой активности в различных видах деятельности.
- формировать у воспитанников новые понятия и способы действий, систему научных и специальных знаний;
- разрабатывать содержание дополнительного образования, соответствующего современным требованиям;
- способствовать овладению воспитанниками специальных знаний, умений и навыков, в соответствии с выбранной направленностью дополнительного образования.

Отличительные особенности Программы

Дополнительное образование воспитанников в Учреждении является актуальным направлением развития, накоплен определенный положительный опыт его организации, ведется системный мониторинг.

Разработанная на основе накопленного в Учреждении опыта работы Программа позволяет выстроить единый, целенаправленный процесс, способствующий удовлетворению потребностей родителей (законных представителей) и повышению качества образования.

Адресат Программы

Программа разработана для детей в возрасте от 4 до 7 лет. При разработке программы учитывались возрастные психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – занятия учитывают возрастные и индивидуальные возможности воспитанников, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при выполнении задач и упражнений.

1.3. Содержание Программы

Наименование Программы	Содержание
«Детский фитнес»	Цель: - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Задачи: 1. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям. 2. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом. 3. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений. 4. Развивать творческие способности воспитанников. 5. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

Планируемые результаты освоения Программы

4-5 лет:

- ✓ стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ✓ ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений с фитболом, игрового стретчинга;
- ✓ испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- ✓ умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- ✓ выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ✓ бегают и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- ✓ выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, фитбола.

5-6 лет:

- ✓ знают основы теории и практики детского фитнеса, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- ✓ выполняют упражнения ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ чувствуют и ощущают музыкальный ритм;
- ✓ выполняют комплекс ОРУ с мячом, обручем и т.д.;
- ✓ владеют упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

6-7 лет:

- ✓ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается

	физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплены осанка и свод стопы; ✓ наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой; ✓ выполняют упражнения ритмической гимнастики с предметами; ✓ сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни; ✓ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой; ✓ сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина; ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности; ✓ владеют упражнениями дыхательной гимнастики; ✓ сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.
«Детский стрейчинг»	Цель: Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стрейчинга. Задачи: ➤ Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия); развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; ➤ Упражнять детей в удерживании статических поз до 15- 20 секунд. ➤ Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации . ➤ Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с

	возрастными особенностями; ➤ Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стрейчинга; ➤ Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении. Планируемые результаты освоения Программы Благодаря методике игрового стретчинга у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений. ➤ Развивается мышечный корсет. Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно - двигательного аппарата. ➤ У детей активизируются мыслительные процессы. ➤ Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. ➤ Происходит естественное развитие организма ребенка и привитие потребности заботиться о своем здоровье. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.
--	--

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы к концу года в Учреждении воспитанники способны:

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия игрового стрейчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- выполняет упражнения ритмической гимнастики с предметами;
- чувствует и ощущает музыкальный ритм;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем и т.д.;

- владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.
- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим занятий	2 дня в неделю в соответствии с расписанием
Выходные дни	Суббота, воскресенье
Праздничные дни (длинные выходные дни), установленные законодательством РФ.	4 ноября – День народного единства 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 – Новогодние каникулы 23 февраля – День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая – праздник весны и труда 9 мая – День Победы

2.2. Учебный план

Наименование ДООП	Направленность ДООП	Кол-во занятий в неделю	Возраст	Количество занятий в месяц								Кол-во занятий в год
				октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
«Детский фитнес» (4-7 лет)	Физкультурно-спортивная	2	4-5	9	7	9	6	8	9	9	8	65
		2	5-7	9	7	9	6	8	9	9	8	65
«Детский стрейчинг» (4-7 лет)	Физкультурно-спортивная	2	4-5	9	7	9	6	7	8	9	7	62
		2	5-7	9	7	9	6	7	8	9	7	62

Наименование ДООП	Возраст	Продолжительность занятия	Объем образовательной нагрузки	
			В неделю	В месяц
«Детский фитнес»	4-5 лет	20 минут	40 минут	240 минут
	5-6 лет	25 минут	50 минут	400 минут
	6-7 лет	30 минут	60 минут	480 минут
«Детский стрейчинг»	4-5 лет	20 минут	40 минут	240 минут
	5-6 лет	25 минут	50 минут	400 минут
	6-7 лет	30 минут	60 минут	480 минут

Условия реализации Программы

Наименование ДООП	Место проведения Материально-техническое и дидактическое обеспечение Программы
«Детский фитнес»	Музыкально-спортивный зал (степ-платформы - 11 штук, сибирские борды - 11 штук, коврики для фитнеса - 11 штук).
«Детский стрейчинг»	Музыкально-спортивный зал (обручи 11 штук, мячи разных размеров - 30 штук, ленты - 30 штук, скакалки - 30 штук, гимнастические палки - 30 штук, гантели - 15 штук, эспандеры - 15 штук, гимнастические ролики - 15 штук, коврики для фитнеса - 11 штук).

2.3. Ресурсное обеспечение Программы

Информационно-методическое обеспечение Программы

Наличие утвержденной Программы ДООП, учебного плана, календарного учебного графика, Положения о дополнительных платных образовательных услугах.

Методическая литература, методические разработки к программам дополнительного образования.

Руководители кружков пользуются учебно-методическими пособиями в соответствии с направленностями дополнительного образования.

Периодические издания (журналы «Дошкольное воспитание», «Дошкольная педагогика», «Инструктор по физической культуре», «Справочник старшего воспитателя», «Обруч», «Справочник руководителя ДОУ», «Управление ДОУ» и другие).

Кадровое обеспечение Программы

Ф.И.О.	Должность	Образование	Категория	Курсы повышения квалификации/профессиональной переподготовки
Меженкова Софья Алексеевна	Инструктор по физической культуре	Среднее профессиональное	-	ООО «Центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки «Луч знаний» (г. Красноярск), 4 кв., 2023, 300 ч., Инструктор по физической культуре

2.4. Форма подведения итогов:

- открытый показ освоенного материала для родителей и педагогов;
- видеоотчет;
- фотоотчет.

Аттестация

Освоение воспитанниками Программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией.

2.5. Список литературы

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3 – е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2014 г. – 368с.
2. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория,методика,практика). / Н.Э. Власенко – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.
3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. /Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2004.
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников./ Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.
5. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет./ Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)
6. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа./ Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет /Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).
8. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!)

Лист изменений и дополнений

№	Мероприятие	Срок	Ответственные	Отметка о выполнении

№	Мероприятие	Срок	Ответственные	Отметка о выполнении

