

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 38 «Зоренька»

ПРИНЯТО  
Решением педагогического Совета  
МБДОУ № 38 «Зоренька»

Протокол №1 от 16.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 16.08.2023  
№ ДС38-11-115/3  
Заведующий МБДОУ № 38  
«Зоренька»  
Н.П. Нечипорук

Подписано электронной подписью

Сертификат:  
3F5E8D5870233F28050AA93B25978F17  
Владелец:  
Нечипорук Надежда Петровна  
Действителен: 26.10.2022 с по 19.01.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивная направленность

**«Бebби-фитнес»**  
для детей 2-4 лет  
(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся: 2-4 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 76 ч.

Педагог:  
Телек Екатерина Олеговна  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2023 год

**Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)**  
**программы муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения детского сада № 38 «Зоренька»**

Название дополнительной общеобразовательной программы (ДОПр)	Дополнительная общеразвивающая программа «Бэби-фитнес»
Направление образовательной деятельности по ДОПр	Физкультурно-спортивная
Реквизиты локального акта об утверждении	Приказом от 16.08.2023 № ДС38-11-115/3
Цель, задачи ДОПр	<p><b>Цель:</b> Обеспечить развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.</li> <li>- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений.</li> <li>- Обучение основным двигательным действиям с тренажерами.</li> <li>- Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.</li> <li>- Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.</li> </ul>
Возраст детей, подлежащих обучению по ДОПр	Воспитанники от 2 до 4 лет
Сроки реализации ДОПр	Учебный период: сентябрь - май
Форма образовательной деятельности по ДОПр	5- 9 человек
Общее количество часов образовательной нагрузки по ДОПр – количество занятий с детьми (по возрастам), час.	2 раза в неделю / 76 в год
Продолжительность занятий по ДОПр (по возрастам), мин.	менее 30 минут
Наличие условий для реализации ДОПр:	Спортивный зал
-кадровые условия	Е.О. Телек, педагог дополнительного образования

-развивающая предметно-пространственная среда - специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Для организации педагогического процесса зал оснащен всем спортивным оборудованием. -
- учебно-методический комплект	Методические пособия: 1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010. 2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009. 3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006. 4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003. 5.Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014г

## 1. Пояснительная записка.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Детский фитнес - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующие возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

**1.1.Цель:** Обеспечить развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

### **Задачи:**

#### Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей с помощью тренажеров.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений.

#### Обучающие:

- Обучение основным двигательным действиям с тренажерами.
- Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

#### Развивающие:

- Совершенствование физических способностей (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию) оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия)

- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров.

Воспитательные:

- Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

**Ожидаемые результаты:**

Воспитанники приобретают знания:

- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями,
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле,
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов,
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки,
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции,
- развито чувство равновесия,
- ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм,
- сформирована потребность к творческому самовыражению,
- владение приемами, связками движений в танцевальных композициях,
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности,
- ребенок работоспособен и двигательно активен,
- развита правильная осанка,
- активно общается с окружающими и сверстниками в паре, в танце, по интересам.

**Организация занятий**

Срок реализации программы – 1 год. Программа предназначена для детей с 2 до 4 лет, подгрупповая форма образовательной деятельности (от 5 до 9 человек).

Для детей 2-4 года – 2 раза в неделю

*Материально-техническое обеспечение (обеспеченности методическими материалами и средствами обучения).*

Для занятия «Бэби-фитнес» в детском саду имеются необходимое оборудование и материалы.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Коврики гимнастические	10
2	Гантели	10
3	Гимнастические палки	10
4	Утяжелители	10
5	Музыкальный центр с 2 колонками	1

### Учебно-тематический план

Раздел, тема программы	2-4 года		
	Теория(колво часов)	Практика (колво часов)	Всего академических часов
Вводное занятие	1	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	13	14
Гимнастические упражнения	1	10	11
Акробатические упражнения	1	10	11
Пилатес, стрейчинг	1	10	11
Работа с предметами	1	8	9
Подвижные игры и эстафеты		8	8
Дыхательная гимнастика		4	4
ИТОГО:	6	65	70
Игровые занятия		3	3
Эстафеты	1	2	3
ИТОГО:	1	5	6
ВСЕГО:	7	69	76

### Содержание программы

**1. Вводное занятие.** Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

**2. Общая и специальная физическая подготовка.** Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. Возрастная категория занимающихся — от 2 до 4 лет. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

-упражнения для разминки;

-элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;

упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости; -упражнения с предметами;

-базовые элементы хореографии.

В программу упражнений разминки включены:

*в общую разминку* — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений; *в партнерную*

*разминку* — элементы и комплексы гимнастических и

акробатических упражнений в положении из положения лежа; *в разминку у опоры* —

элементы гимнастических, хореографических

упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на

начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

**Специальная физическая подготовка.** Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

### **2.1. Гимнастические упражнения.**

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полу-пальцах стоя и в полу-приседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полу-пальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны; — упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно
- шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

### **2.2. Акробатические упражнения.** В

базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- «Берёзка» (стояка на лопатках)

### **2.3. Работа с предметами.**

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

## **Условия реализации программы**

Организационно-педагогическое условия реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности в соответствии с:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» в актуальной и действующей редакции 2020 года.

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»

Формы работы: групповая (5-9 человек) совместная образовательная деятельность.

Режим занятия: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий: 2-4 года – менее 30 минут

Программа является инструментом целевого развития физических качеств, укрепления здоровья детей. Занятия по дополнительному образованию проводят в отдельном помещении (спортивный зал). Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

Формы подведения итогов в конце года реализации дополнительной образовательной программы:

- проведение соревнований, эстафет;
- диагностика

Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

**Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализацию программы.**

*Педагог дополнительного образования должен знать:* приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

*Требования к квалификации.* Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### Список литературы:

1. Бересневой З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М., 2005
2. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москоленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ. – М., 2005
3. Глазырино Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 2005
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973
5. Оздоровительная аэробика. Физическая культура. – 2004. - №6 – с.29
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2002
7. Рунова М.А. Движение день за днем. – М., 2007
8. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М., 2005
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М., 2005
10. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – С-П., 2005
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003