



Центр развития  
ТАЛАНТОВ ребёнка

Принято на заседании Инновационного  
совета ООО МИП «Центр развития  
талантов ребёнка»  
от «03» августа 2018 г.  
приказ №3-И

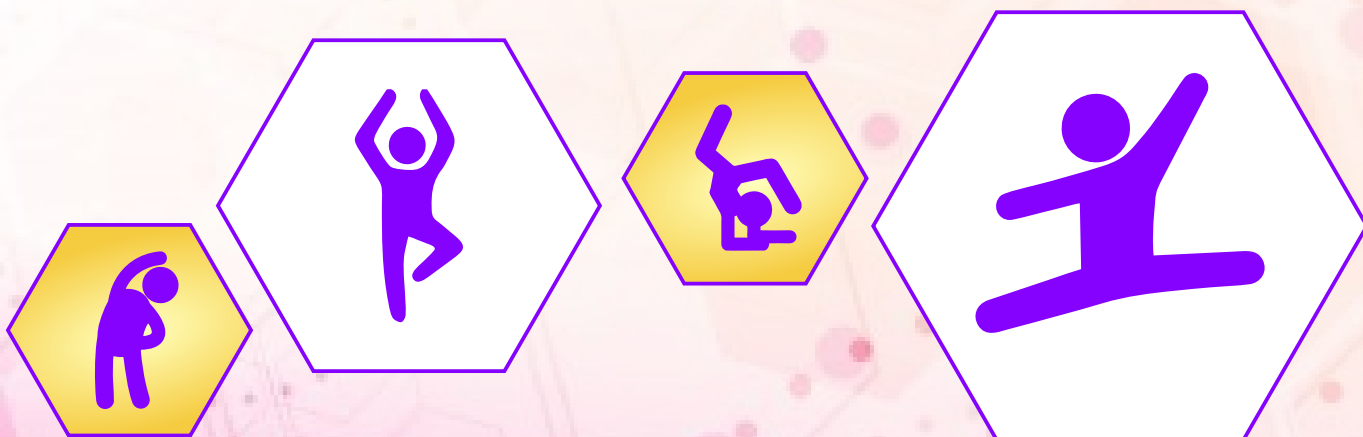
Утверждаю  
Генеральный директор ООО МИП  
«Центр развития талантов ребёнка»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Боженко  
«16» февраля \_\_\_\_\_ 2024 г.

# «Беби-фитнес»

Спортивно-оздоровительной направленности  
Дополнительная общеобразовательная программа

Автор: Миловичко Ольга Геннадьевна  
Педагог дополнительного образования

Возраст детей: 2–3 года  
Срок реализации: 1 год



г. Сургут, 2024 г.

*Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
Забота о здоровье – это важнейший  
труд воспитателя. От  
жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*  
*В.А. Сухомлинский*

### **Пояснительная записка**

Авторская программа дополнительного образования для дошкольников «Беби-фитнес» (далее - Программа) является инновационным образовательным продуктом ООО МИП «Центр развития талантов ребёнка». Программа имеет естественно-научную направленность и подготовлена с учётом новейших достижений науки и практики дошкольного образования и спорта. Программа имеет общеразвивающую и оздоровительную направленность.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

**Актуальность Программы.** Актуальной задачей физического воспитания, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной

работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей волевых качеств, эмоциональности ребенка. т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических интеллектуальных, духовно — нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу. создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Новизна Программы.** Реализуя базовую оздоровительную программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не «заорганизовывала» бы детей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

#### **Отличительная особенность программы:**

Программа «Бэби-фитнес» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

**Педагогическая целесообразность Программы** очевидна, так как воспитанники получают дополнительные знания и навыки в физическом совершенствовании своего тела. Кроме того, при реализации программы повышается уровень физических качеств, таких как гибкость, сила и выносливость, а также развитие чувства ритма, уверенность в движениях, дисциплина и самооценка. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Танцевальный фитнес — это физкультурно-оздоровительное занятие с привлечением танцевальных упражнений и танцевальной музыки.

Все упражнения направлены на укрепление физического здоровья детей и профилактику таких нарушений, как:

- сколиоз,
- плоскостопие,
- повышенная возбудимость.

А танцевальная музыка направлена на эмоциональное развитие.

Как и в ритмике на занятиях фитнесом используется музыкальное сопровождение, но больше проводится работа с инвентарём:

- большие фитбольные мячи с «рожками»,
- тактильная дорожка,
- батут,
- тоннель,
- гимнастические палки,
- обручи,
- мячики,
- платки,
- пирамидки.

**Цель Программы** - способствование формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств, оздоровление детей, укрепление отношений «ребенок-взрослый».

**Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 2-3 лет.**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

- развитие умения слышать взрослого (педагога) и выполнять инструкции;
- развитие у детей навыка принятия решений через участие в играх.



**Программа состоит из двух частей.** Обязательная часть Программы. Это упражнения с мячом, обручем, платочком, гимнастической палкой, упражнения на батуте, катание на мяче. Вариативная часть включает эстафеты (детские пирамиды), полоса препятствий, тоннель, игры на развитие навыков и умений. Все занятия проходят с привлечением игрушек. Структура занятия поставлена логически – единым сюжетом и закручиванием игрового сюжета.

**Объем образовательной нагрузки.** Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа). Возраст воспитанников 2-3 года. **Форма проведения занятий:** групповые (2 раз в неделю), в группе 8-12 человек. **Длительность занятий соответствия с требованиями СанПиН:** продолжительностью 15 минут для детей 2-3 года.

**Прогнозируемые результаты. Диагностика.** Ожидаемым результатом освоения программы является повышение уровня знаний детей о спорте, упражнениях и анатомии своего тела, повышение уровня физических качеств (гибкость, координация, сила и выносливость), умение слышать музыку и выполнять движения в соответствии с ней. Научатся выполнять несложные комплексы упражнений. Для оценки физических качеств воспитанников проводится диагностика: входная, промежуточная, итоговая по пятибалльной системе. Итоговая оценка определяется как средний балл. Результаты диагностики заносятся в таблицу.

**Система оценивания:**

1 – низкий уровень развития, 2 – уровень ниже среднего, 3 – средний уровень, 4 – уровень выше среднего, 5 – высокий уровень

Название	Сроки	Задачи	Формы оценки ожидаемого результата
Предварительный этап	сентябрь-октябрь	- выявить исходный уровень подготовки детей	наблюдение, собеседование
Текущий	по итогам темы	- выявить степень усвоения детьми физических навыков; -выявление отстающих, опережающих, уровень развития способностей	Индивидуальный просмотр, составление карты наблюдений

Итоговый	1. По итогам учебного года (май) 2. По итогам освоения всей программы (за 1 год)	- диагностика усвоения детьми образовательной программы за год; - закрепление знаний - степень достижения результатов по итогам освоения всей программы; - закрепление знаний; - получение сведений о необходимости корректировки программы; - ориентация на самостоятельное обучение, дальнейшее планирование по физическому развитию ребенка.	Контрольная связка упражнений итоговое тестирование
----------	---	--	--

### Тематическое планирование 1 год обучения.

месяц	неделя	Тема занятий	Теория	Практика
Сентябрь	1	«Вводное занятие». Знакомство с детьми. Развитие мелкой моторики, массаж ёжиками, знакомство с пальчиками.	0,5	0,5
		Аэробика для малышей – «Гимнастика». Разминка, игры со спортивным инвентарем.		0,5
		Упражнение на мяче – «Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника.		1
	2	Развитие мелкой моторики, знакомство с предметами.		1
	3	Аэробика для малышей.		0,5
		Дорожка с препятствием – развитие выносливости малыша.		0,5
		Упражнения на мяче – «Ножками топ-топ».		1
	4	Моторика.		0,5
		Танцы на устойчивость.		1
		Дорожка с препятствием. Усложнение упражнений. Упражнение: малыш на мяче.	0,5	0,5
	4	Моторика. Коробка с мячиками. Развитие тактильных ощущений.		1
		Аэробика для малышей. Понятие «большой» и «маленький».		1
Дорожка с препятствием. Упражнение на мяче. Прыгаем.			1	
Октябрь	1	Упражнение на мяче. Дорожка с препятствием – «Целый час мы занимались». Развитие координации движений.		0,5
	2	Танцевальные игры.		1
		Аэробика для малышей.		1
3	Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные (цвет, размер).		1	

		<b>Физические упражнения</b> – «Попрыгаем, побегаем». Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
	<b>4</b>	<b>Сортировка предметов.</b> Развитие мышления. Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук.		<b>1</b>	
		<b>Дорожка с препятствием.</b> Усложнение движений.		<b>1</b>	
		<b>Упражнения на мяче.</b>		<b>1</b>	
<b>Ноябрь</b>	<b>1</b>	<b>Повторение за педагогом.</b> «Игра с мячиком»		<b>1</b>	
		<b>Бэби-йога.</b> (Кошечка, кобра).		<b>1</b>	
		<b>Дорожка с препятствием.</b> Упражнения кувырки.		<b>0,5</b>	
		<b>Упражнения на мяче.</b> Упражнения на животе. Укрепление мышц брюшного пресса.		<b>1</b>	
	<b>2</b>	<b>Повторение мелкой моторики.</b> Упражнения на перекладывание предметов.		<b>1</b>	
		<b>Дорожка с препятствием.</b> Укрепление мышечной силы, развитие координации.		<b>1</b>	
		<b>Упражнение на мяче.</b> Покачивание малыша из стороны в сторону.	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
	<b>3</b>	<b>Перекладывание предметов</b> – «Гимнастика для пальчиков». Развитие двигательных навыков.		<b>1</b>	
		<b>Танцевальные игры.</b>		<b>1</b>	
		<b>Дорожка с препятствием</b> – «Целый час мы занимались». Развитие координации движений.	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
		<b>Упражнение на мяче:</b> укрепление спины.		<b>1</b>	
	<b>4</b>	<b>Развитие мелкой моторики.</b> Развитие. точность движений обеих рук.		<b>1</b>	
		<b>Физические упражнения</b> – «Попрыгаем, побегаем». Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.		<b>1</b>	
		<b>Визуальные упражнения</b> – «Целый час мы занимались». Повторение движений, хлопков. Хлопки в ладоши – «Что мы любим: хлопать, кружиться, топать» Развитие гибкости верхних конечностей части тела.		<b>0,5</b>	
	<b>Декабрь</b>	<b>1</b>	<b>Сортировка предметов.</b> Развитие мозга, мышления. Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук.		<b>1</b>
			<b>Дорожка с препятствием.</b> 1 Усложнение движений.		<b>0,5</b>
<b>Упражнения на мяче.</b>				<b>1</b>	
<b>2</b>		<b>Моторика.</b> «Птицы зимой».		<b>1</b>	
		<b>Бэби-йога.</b>		<b>1</b>	
		<b>Дорожка с препятствием.</b> Упражнения кувырки, бег. Массаж ёжиками в виде игр.		<b>1</b>	
<b>3</b>		<b>Бэби-фитнес</b>		<b>1</b>	



		<b>Физические упражнения.</b> Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление		<b>1</b>
	<b>4</b>	<b>Кубики.</b> Складывание из них домика.		<b>1</b>
		<b>Дорожка с препятствием.</b> Повторение и усложнение движений.		<b>0,5</b>
<b>Январь</b>	<b>1</b>	<b>Массаж ёжиками.</b> Перекладывание в домик.		<b>0,5</b>
		<b>Бэби-фитнес.</b>		<b>1</b>
		<b>Дорожка с препятствием.</b> Упражнение кувырки.		<b>1</b>
		<b>Упражнение на мячах.</b> Перекатывание мячей.		<b>1</b>
	<b>2</b>	<b>Физические упражнения</b> – «Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп».		<b>1</b>
		<b>Дорожка с препятствием.</b>		<b>0,5</b>
	<b>3</b>	<b>Упражнения «Хлопки стопами».</b> Укрепление свода стопы.		<b>1</b>
		<b>Упражнение «Хлопки в ладоши».</b> Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем.		<b>1</b>
		<b>Упражнение на координацию.</b>		<b>0,5</b>
	<b>4</b>	<b>Бэби-фитнес.</b> Упражнения на растяжку.		<b>1</b>
<b>Массаж ёжиками</b> – «Ножки, ручки». Для циркуляции крови, тактильная чувствительность.			<b>1</b>	
<b>Февраль</b>	<b>1</b>	<b>Развитие, точность движений обеих рук.</b> «Побежали танцевать».		<b>1</b>
		<b>Дорожка с препятствием.</b> Игры с маленькими мячиками.	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>2</b>	<b>Аэробика для малышей</b> – «Танцы с мамой». Разучивание танцевальных шагов и движений.		<b>1</b>
	<b>3</b>	<b>Игры с предметами</b> – «Наши пальчики».		<b>0,5</b>
		<b>Упражнения на устойчивость</b> малыша. Одинаковые и разные (цвет, размер).		<b>1</b>
		<b>Дорожка с препятствием.</b>		<b>1</b>
	<b>4</b>	<b>Бэби-фитнес.</b> Визуальные упражнения. «Упражнения на мяче». Улучшения равновесия.		<b>1</b>
<b>Март</b>	<b>1</b>	<b>Бэби-фитнес.</b> Импровизация для малышей. «Упражнения на мяче».		<b>1</b>
	<b>2</b>	<b>Бэби-фитнес.</b> <b>Дорожка с препятствием</b> – «Мы идём». Концентрация внимания.		<b>1</b>
	<b>3</b>	<b>«Визуальные упражнения»</b> для малышей. Разработка внимания. <b>Игры с ёжиками.</b>		<b>1</b>
	<b>4</b>	<b>«Упражнения на мяче».</b> На животе, на спине. Укрепление мышц. <b>Дорожка с препятствием.</b>		<b>1</b>
<b>Апрель</b>	<b>1</b>	<b>Ритмические движения под музыку</b> – «Ты похлопай вместе с нами». Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание.		<b>1</b>
		<b>Упражнение на мяче,</b> массаж с ёжиками.		<b>1</b>
	<b>2</b>	<b>«Побежали танцевать».</b>		<b>1</b>
		<b>«Импровизация».</b> Расслабление тела, мышц. Изображение различных животных.		<b>1</b>
	<b>3</b>	<b>Бэби-фитнес.</b> <b>Упражнения на мячах.</b> Укрепление связок.		<b>1</b>

	4	Упражнение на мячах. Укрепление силы и гибкости позвоночника.		1
Май	1	Развитие, точность движений обеих рук. «Побежали танцевать». Дорожка с препятствием. Игры с маленькими мячиками.		1
	2	Физические упражнения – «Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп». Дорожка с препятствием.		1
	3	Ритмические движения под музыку – «Ты похлопай вместе с нами». Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание.		1
		Упражнение на мяче, массаж с ёжиками.		1
	4	Сортировка предметов. Развитие мозга, мышления. Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук. Дорожка с препятствием. Усложнение движений.		1
		Упражнения на мяче.		1
Общее количество:				
Итого:				72 часа

### Средства для реализации Программы.

#### 1. Технические средства обучения:

- ✓ CD —проигрыватель;
- ✓ Музыкальный фонд.

#### 2. Оборудование:

Занятия проходят на базе «Центра развития талантов ребёнка» в физкультурном зале «Югорский трамплин»

- ✓ Мячи;
- ✓ Скакалки;
- ✓ Обручи;
- ✓ Коврики (индивидуальные);
- ✓ Ленточки;
- ✓ Мягкие игрушки для сюжетных занятий;
- ✓ Гимнастические коврики;
- ✓ Тоннель;
- ✓ Флажки.

### **Список литературы.**

1. Детский фитнес. Учебное пособие. ООО «УИЦ ВЕК» 2006
2. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб: ООО издательство «детство – пресс», 2012. Мелехина Н.А., Колмыкина Л.А.
3. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. 2011. Потапчук А.А., Лукина Г.Г
4. Пособие «Детский фитнес».ФГОС ДО Сулим Е.В.,2015
5. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Харченко Т.Е., Ермолаев С.Д., Детство-Пресс, 2019
6. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО. Сфера 2018. Сулим Е.В.