

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

ПРИНЯТО

Решением педагогического Совета
МБДОУ № 38 «Зоренька»
Протокол от 26.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ №38 «Зоренька»
Н.П. Нечипорук
Приказ №ДС38-11-135/4 от 26.08.2024

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00A13A1190E5F5AD83EAE7D18E6DD1AF0
Владелец:
Нечипорук Надежда Петровна
Действителен: 18.01.2024 с по 12.04.2025

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

«Бибби-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.

Автор-составитель:
Телик Екатерина Олеговна
педагог дополнительного образования

Сургут,
2024 год

Аннотация

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.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бэби-фитнес» разработана для детей с 2 до 4 лет. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, в год 76 занятий.

По окончании освоения программы проводится показательное занятие для родителей.

Паспорт

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

Название дополнительной общеразвивающей программы (ДОПр)	Дополнительная общеразвивающая программа «Бэби-фитнес»
Направление образовательной деятельности по ДОПр	Физкультурно-спортивная
Реквизиты локального акта об утверждении ДОПр	Принята педагогическим советом от 26.08.2024 г. протокол № 1, утверждена заведующим МБДОУ № 38 «Зоренька» Н.П. Нечипорук Приказ ДС38-11-135/4 от 26.08.2024 г.
Цель, задачи ДОПр	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: - Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. - Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью тренажеров и физических упражнений. - Обучение основным двигательным действиям с тренажерами. - Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма. - Формировать нравственные основы

	личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.
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 стечах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006. 4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003. 5.Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014г

Пояснительная записка.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (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.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №329 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»
- Уставом МБДОУ детского сада № 38 «Зоренька».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

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. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, включает в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Направленность - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – стартовый.

Отличительные особенности программы Программа «Фитнес-беби» спланирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных запросов воспитанников и их родителей; определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности.

Адресат программы - программа предназначена для обучения детей младшего дошкольного возраста 2-4 лет

Количество обучающихся в группе - постоянный в течение одного года от 5 до 9 человек.

Срок освоения программы – 1 год

Объем программы - предусматривает 76 занятий в течение года.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня с детьми младшего дошкольного возраста с 2 до 4х лет в соответствии с расписанием занятий.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разработаны и утверждены образовательной организацией. Занятия проводятся во второй половине дня после дневного сна. Набор в детей в группу проводится по заявлению родителей (законных представителей).

В группу принимаются обучающиеся младшего дошкольного возраста (2-4 лет).

Расписание занятий по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Беби-фитнес»

Дни недели	Время проведения	Продолжительность
Понедельник	15 ч.30 м.-16.ч.00 мин.	менее 30 минут (1 академический час.)
Среда	15 ч.30 м.-16.ч.00 мин.	

Методы обучения:

Методы организации учебно-познавательной деятельности: словесные (беседа, рассказ, диалог), наглядные (демонстрация двигательного действия, карточек-схем), практические (решение творческих заданий; проблемно поисковые, решение творческих задач);

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные и развивающие двигательные игры, упражнения.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов.

Методы контроля: контрольные задания в конце каждой темы в процессе обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая (выбор той или иной формы обосновывается типом занятия).

Форма организации учебного занятия: групповая (открытое занятие, конкурс, лабораторное занятие (исследование возможностей человеческого тела), праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование..

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной

творческой деятельности, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология.

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, эмпатии, 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.

Учебно-тематический план

Раздел, тема программы	2-4 года			формы контроля
	Теория(колво часов)	Практика (кол-во часов)	Всего академических часов	
Вводное занятие	1	1	1	Тестирование Игровые задания Практические упражнения
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	
Игровые занятия		3	3	
Эстафеты		2	3	
ВСЕГО:	7	69	76	Открытое занятие

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.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Первый год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-ство недель	Кол-ство часов	Период	Кол-ство недель	Кол-ство часов	Кол-ство недель	Кол-ство часов
01-09-31.12.2024	18	36	08.01.-31.05.25	20	40	38	76
Сроки организации промежуточного, итогового контроля						Формы контроля	
13.12.2024-24.12.24			16.05.2025-27.05.2025			Тестирование Игровые задания Практические упражнения	

Условия реализации программы

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.

Материально-техническое обеспечение программы

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

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

№	Наименование оборудования	Количество
1	Коврики гимнастические	10
2	Гантели	10
3	Гимнастические палки	10
4	Утяжелители	10

Информационное обеспечение – музыкальный центр, мультимедийная установка, фото-, видео - материалы.

Кадровое обеспечение – программа реализуется педагогом инструктора по физической культуре, образование – высшее профессиональное образование.

Воспитательный компонент программы

В процессе занятий по программе у детей формируются:

нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатии, сотрудничество.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы подведения итогов в конце года реализации дополнительной образовательной программы:

- проведение соревнований, эстафет;
- диагностика

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