

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «25» 08 20212

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ «Калинка»

Т.П. Ивашкевич

Приказ № 35-А от «25» 08 20212



**Дополнительная образовательная программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Фитнес вместе с мамой»
(для воспитанников 9 мес. – 2 лет и родителей)**

Срок реализации: 9 месяцев

**Автор программы:
Педагог дополнительного образования
Щетинина С.С.**

Черногорск

1. Пояснительная записка

Здоровые дети - основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

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 становится системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям усовершенствовать основные навыки движения.

Реализуя базовую оздоровительную программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания детей раннего возраста, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологической адаптации к детскому саду, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям.

Адаптация и развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Программа «Бэби- фитнес» - это комплексная система воспитания ребенка раннего возраста, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. В программе используется сочетание различных методик, как традиционных программ и методов, так и инновационных для укрепления и сохранения здоровья детей и родителей.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Цель: обеспечение реализации задач развития детей раннего возраста по основным направлениям развития основной общеобразовательной программы МАДОУ «Калинка»:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка;
- обеспечивать каждому ребёнку возможность адаптации к условиям детского сада.

Задачи программы.

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- формировать теоретические и практические основы освоения двигательных навыков;
- учить двигательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений;
- содействовать укреплению отношений «ребенок-взрослый» в условиях детского сада;

**2. Календарно тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Фитнес вместе с мамой»**

Октябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Вводное занятие. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство со спортивным залом. Разминка, знакомство с игровым персонажем.</p> <p>Обучение прохождению дорожки с препятствиями.</p> <p>Знакомство с базовыми движениями аэробики для малышей. Бег по залу враспынную, не наталкиваясь друг на друга. П/И «Листья желтые».</p> <p>Обучение ходьбе по ограниченной поверхности (по коврикам, выложенным в круг).</p>	<p>Обучение преодолению дорожки с препятствиями «Поход к Мишкиной избушке». Развитие координации движений.</p> <p>Знакомство с базовыми движениями аэробики для малышей. Обучение играм с мячами. Катание мяча в одном направлении. Развивать координацию движений.</p> <p>Обучение ходьбе по сигналу, по ограниченной поверхности (по коврикам, выложенным в круг). Воспитывать дружелюбие.</p> <p>Игровое упражнение «Достань яблоко».</p>	<p>Разминка, знакомство с игровым персонажем.</p> <p>Обучение преодолению дорожки с препятствиями «Огород». Развитие координации движений.</p> <p>Обучение базовым движениям аэробики для малышей. Обучение играм с мячами. Катание мяча в одном направлении, катание мяча в сторону. Развитие внимания, находчивости П/И «Листопад».</p> <p>Развитие равновесия, хождение по гимнастической скамье.</p>	<p>Разминка «Шарики, кружочки», преодоление полосы препятствий.</p> <p>Обучение ходьбе по кругу.</p> <p>Катание мяча в одном направлении, в сторону.</p> <p>Обучение подлезанию под скакалку. Обучение ходьбе по сигналу. Развитие равновесия. Игровое упражнение «Достань яблоко».</p>
Ноябрь			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Развитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с пальчиками. Пальчиковая игра «Сидит белка..»</p> <p>Разминка, игры со</p>	<p>Разминка. Повторение за педагогом. «Игра с мячиком».</p> <p>Беби-йога с родителями: «Кошечка и кобра». Дорожка с препятствием. Упражнения</p>	<p>Разминка. Повторение за педагогом. «Игра с мячиком».</p> <p>Беби-йога с родителями: «Кошечка и кобра». Дорожка с</p>	<p>Разминка. Упражнения для мелкой моторики рук «Мы капусту режем».</p> <p>Перекладывание предметов- «Гимнастика</p>

<p>спортивным инвентарем. Аэробика для малышей «У жирафа пятна..».</p> <p>Дорожка с препятствием- «Целый час мы занимались».</p> <p>Упражнения на мяче- «Свинка Пеппа».</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Подлезание под скакалку «Через заборчик»</p> <p>Воспитывать дружелюбие.</p> <p>Игровое упражнение «Мед для мишки».</p>	<p>перекаты. Упражнения на мяче. Упражнение на животе. Укрепление брюшного пресса.</p> <p>Обучение смене направления на определённый сигнал, ползанию на четвереньках. Упражнение в беге, катании мяча.</p> <p>Ходьба через шнур. Упражнения с мячом. Игра «Листопад»</p>	<p>препятствием. Упражнения перекаты. Упражнения на мяче. Упражнение на животе. Укрепление брюшного пресса.</p> <p>Обучение смене направления на определённый сигнал, ползанию на четвереньках. Упражнение в беге, катании мяча.</p> <p>Ходьба через шнур. Упражнения с мячом. Игра «Листопад»</p>	<p>для пальчиков».</p> <p>Развитие двигательных навыков. Танцевальные игры «Сели, встали, поворот».</p> <p>Упражнять в беге, бросании мяча, развивать координацию движений; умение ползать. п/и «Змея».</p> <p>Ходьба через шнур. Игра «Мы построили забор»</p>
---	---	--	---

Декабрь

<p>Разминка. Упражнения для мелкой моторики рук «Едет белка на тележке».</p> <p>Сортировка предметов. Упражнение с мячиками.</p> <p>Развитие координации движений глаз и рук «Солнышко встает»</p> <p>Тактильные ощущения с взрослыми (гладкий, шершавый) Обучение ходьбе и остановке по сигналу.</p> <p>Обучение катанию и ловле мяча. Игра «Воробушки и</p>	<p>Разминка. Аэробика для малышей «У жирафа пятна». Упражнение с мячиками - катание. Развитие координации движений глаз и рук «Солнышко встает»</p> <p>Тактильные ощущения с взрослыми (гладкий, шершавый) Обучение ходьбе и остановке по сигналу. Обучение катанию и ловле мяча. Игра «Воробушки и кот». Ходьба сохранение устойчивого равновесия, мягкое приседание.</p>	<p>Разминка. Упражнения на ковриках «Гимнастика с мамой».</p> <p>Кубики: переключивание в домик.</p> <p>Дорожка с препятствием «Лесная опушка».</p> <p>Упражнения на мячах: переключивание на спине и животе.</p> <p>Ходьба, шажки с продвижением вперед.</p> <p>Упражнения с мячом. Игра «У медведя во бору».</p>	<p>Разминка. Кубики. Складыванием из них домик. Дорожка с препятствием. Повторение и усложнение движений.</p> <p>Развитие мелкой моторики. Развитие, точность движений обеих рук. Игра «Метание мешочков»</p> <p>Физические упражнения «Попрыгаем, побегаем». Развитие тактильных ощущений.</p> <p>Массаж «Маленький</p>
---	--	--	--

кот». Ходьба сохранение устойчивого равновесия, мягкое приседание.		Ходьба сохранение устойчивого равновесия, мягкое приседание. Игра «Зарядка для хвоста».	ежик». Учить во время ходьбы остановке по сигналу. Учить прокатывать и ловить мяч. Игра «Воробушки и кот».
Январь			
Разминка. Аэробика для малышей «Снегопад». Укрепление свода стопы. Ходьба по массажной дорожке. Упражнения «Хлопки в ладоши». Координация ног и рук. Упражнения на силу рук. Хороводная игра «Курочка и цыплята». Ходьба шеренгой, прокатывание мяча. Игра «Кто наберет больше мячиков»	Разминка. Аэробика для малышей «Снегопад». Хороводная игра «Петушок». Подлезание под дугу. Игра «Кто больше соберет цветов». Прокатывание мяча в парах, в тройках. Ходьба по кругу, сохранять равновесие, повторить шажки с продвижением вперед.	Разминка. Фитнес с мамой: упражнения с гимнастической палкой. Ходьба, выполняя дополнительные задания по сигналу педагога. Игра «Кто первый принесет мяч». Обучение перешагиванию через препятствия. Развитие внимания и координации движений: игра «Повтори за мной». Бег по полу и ходьба по гимнастической скамейке (развиваем равновесие). Воспитывать умение действовать по сигнал.	Разминка. Йога с мамой «Зверополис». Прохождение полосы препятствий «Велогонки» Упражнения на развитие силы пресса и спины. Упражнения для равновесия. Хороводная игра «Петушок» Ходьба «змейкой». Игра «Вагончики».
Февраль			
Разминка. Развитие точности движений обеих рук: «Строим дом для зайчика». Аэробика для малышей	Разминка. Перебрасывание мяча через шнур, упражнение в подлезании. Игра «передай другому флаг». Ходьба по кругу,	Разминка. Аэробика для малышей «Танцы с мамой». Разучивание танцевальных шагов и движений.	Разминка. Упражнения на мяче с мамой. Улучшение равновесия. Ходьба по кругу, сохранять

<p>«Побежали танцевать». Дорожка с препятствием. Проползание трубы Ходьба по кругу, сохранять равновесие, повторить шажки с продвижением вперед. Игра «Беги к тому, что назову» Ходьба парами, ходьба врассыпную; Повторение подлезания под шнур; упражнение в прокатывании мяча.</p>	<p>сохранять равновесие, повторить шажки с продвижением вперед. Ходьба с дополнительными заданиями. Упражнение в прокатывании мячей. Игра «Кто первый найдет кубик». Развитие внимательности</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур, упражнение в подлезании. Игра «передай другому флаг». Ходьба по кругу, сохранять равновесие, повторить шажки с продвижением вперед. Ходьба с дополнительными заданиями. Упражнение в прокатывании мячей. Обучение детей энергично бросать мяч об пол и ловить его. Упражнение в ползании по гимнастической скамейке. Игра «Воробушки и кот».</p>	<p>равновесие, повторить шажки с продвижением вперед. Ходьба с дополнительными заданиями. Упражнение в прокатывании мячей. Игра «Беги к тому, что назову» Развитие моторики рук «Маленькие шарики». Усложнение упражнений. Бег по залу с остановкой по сигналу. Ходьба по кругу. Игра «Зарядка для хвоста».</p>
---	--	---	---

Март

<p>Разминка. Фитнес с мамой: импровизация для малышей «Упражнения на мяче». Ходьба выполняя дополнительные задания по сигналу педагога. Игра «Кто первый принесет мяч». Ходьба с перешагиванием через препятствия. Развивать внимания и координации движений. Физ. минутка «Фрукты». Тренировка умения действовать по сигналу. Д/И "Мама радуется". Упражнение в ползании по</p>	<p>Разминка. Аэробика для малышей «Солнечное утро» Ходьба выполняя дополнительные задания по сигналу педагога. Игра «Ягодки для мишки». Ходьба с перешагиванием через препятствия. Метание мешочков. Подлезание под шнур, игра «Рыбалка». Броски мяча от груди, мяча вверх. Бег по всему залу не наталкиваясь друг на друга. Ходьба через шнур. Игра «Ветер</p>	<p>«Визуальные упражнения» для малышей и взрослых. Разработка тактильности: «Игры с ежиками». Ходьба выполняя дополнительные задания по сигналу педагога. Игра «Кто первый принесет мяч». Развивать чувство равновесия. Воспитывать умение действовать по сигнал. Упражнение в ползании по гимнастической скамейке. Игра «Найди ягодку».</p>	<p>Разминка. Аэробика для малышей: «Упражнения на мате». Укрепление мышц ног, свода стопы. Дорожка с препятствием. Физ. минутка «Овощи». Развитие чувства равновесия. Ходьба по змейкой, повторение шажков с продвижением вперед. Воспитывать умение действовать по сигналу. Упражнение в подползании под дугу. Игра «Мишка косолапый».</p>
--	---	--	---

гимнастической скамейке. Игра «Воробушки и кот».	дует».		
Апрель			
<p>Разминка. Ритмические движения под музыку - «Ты похлопай вместе с нами». Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимания.</p> <p>Упражнения на мяче, массаж с ежиками.</p> <p>Лазание по гимн. скамейке опираясь на ладони и ступни; упражнение в бросании мяча об пол.</p> <p>Игра «Надувайся пузырь». Упражнение в ходьбе и беге парами. Игра «солнышко и дождик».</p>	<p>Разминка. Аэробика для малышей: «Побежали танцевать». Импровизация в танце. Расслабление тела, мышц. Изображение различных животных. Лазание по гимн. скамейке опираясь на ладони и ступни; упражнение в бросании мяча об пол. Игра «Надувайся пузырь». Учить сохранять устойчивое равновесие. Игра «Найди свой домик».</p>	<p>Разминка. Ходьба колонной по одному. Игра «Лев и другие животные». Преодоление полосы препятствий. Упражнение в ходьбе парами и беге.</p> <p>Игра «солнышко и дождик». Упражнение в ходьбе по гимн. скамейке формируя правильную осанку. Игра «Самолеты» Ходьба со сменой направления по сигналу. Игра «Найди свой домик».</p>	<p>Разминка. «Упражнения на мячах»: укрепление спины и гибкость позвоночника малыша. Преодоление полосы препятствий «Пчелкин луг» Игра «Солнышко и дождик» Упражнение в бросании мяча об пол, в бросании партнеру. Ходьба, шажки с продвижением вперед. Упражнения с мячом. Катание и ловля мяча. Игра «Муравьи идут по дорожке» Массаж «Маленький ежик».</p>
Май			
<p>Разминка. Развитие мелкой моторики, знакомство с пальчиками. Аэробика для малышей- «Гимнастика с мамой». Игры со спортивным инвентарем.</p> <p>Дорожка с препятствием- «Целый час мы занимались».</p> <p>Развитие координации</p>	<p>Разминка. Развитие мелкой моторики «Сортируем по цвету» Дорожка с препятствием- развитие выносливости малыша. Упражнения на мяче- «Ножками топ-топ». Ходьба; подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Учить бросать в горизонтальную цель. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Разминка. Упражнения на ковриках «Гимнастика с мамой». Шарик: переключивание в корзину. Дорожка с препятствием «Лесная опушка». Упражнения на мячах: переключивание на спине и животе.</p>	<p>Разминка. Аэробика для малышей «Танцуем с мамой». Импровизация под музыку. Дорожка с препятствием «Дорога к гаражу». Упражнения с обручами: перешагивание из обруча в</p>

<p>движений. Упражнения на мяче- «Попрыгаем».</p> <p>Ходьба; подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Раз, два три к чему скажу к тому бегу».</p>	<p>Упражнять в бросании мяча на дальность. Воспитывать умение сдерживать себя. П/И «Птички в лесу»</p>	<p>Ходьба, шажки с продвижением вперед.</p> <p>Упражнения с мячом. Игра «У медведя во бору».</p> <p>Ходьба сохранение устойчивого равновесия, мягкое приседание. Игра «Зарядка для хвоста».</p>	<p>обруч.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <p>Перекатывание мяча друг другу.</p> <p>Ходьба сохранение устойчивого равновесия, мягкое приседание. Игра с трубой «Где же нами детки».</p>
--	--	---	---

3. Система мониторинга.

Мониторинг двигательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для детей раннего возраста. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков движения.

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка		Преодоление полосы препятствий		Подползание под скакалку		Наклон к ногам сидя		Подъем рук и ног (лодочка)		Движение по обозначенной траектории (по кругу)	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.												
2.												
3.												

Характеристика движений

1. Преодоление полосы препятствий.

Дети идут по составленной из различных спортивных снарядов дорожке (используются массажные коврики, мягкие кубы, ворота, дуги, горка, гимнастическая скамейка). Сопровождающий помогает и поддерживает малыша в случае необходимости. Оценивается степень правильности выполнения упражнений, умение выполнять задания в движении.

2. Подползание под скакалку.

И.п. стоя на четвереньках. Малыш подползает под скакалку, стараясь не коснуться ее. Скакалка привязана к гимнастической стенке и опущена на уровень 60см от пола. Оценивается гибкость и пластичность ребенка, его умение скоординировать движение.

3. Наклон к ногам сидя.

И.п. сидя на полу, прямые ноги вытянуты вперед. Ребенок наклоняется к ногам с прямой спиной. Оценивается степень наклона и касание носков ног пальцами рук.

4. Подъем рук и ног.

И.п. лежа на животе. Вытянутые ноги и руки ребенок поднимает одновременно вверх. Оценивается время удержания рук и ног без опоры и одновременный подъем конечностей.

5. Движение по кругу.

Дети встают в круг и по сигналу начинают двигаться по кругу в темпе легкого бега. Оценивается выполнение траектории движения, умение двигаться друг за другом, по сигналу.

Методика проведения диагностики.

Уровни освоения:

Высокий (В) - правильно выполняет упражнение; средний (С) - выполняет с ошибками; низкий (Н) - не выполняет упражнение.

Планируемые результаты освоения программы.

Ранний возраст - возраст активного приобщения к движениям, подготовка к посещению детского сада. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность играть на территории и в помещениях детского сада.

К концу года дети должны уметь:

- свободно передвигаться в обозначенном направлении;
- наклоняться в складку по просьбе педагога;
- выполнять упражнения перемещаясь по полосе препятствий;
- подползать под привязанную и опущенную вниз натянутую скакалку;
- выполнять подъем рук и ног в лодочку из упора лежа.

4. Список использованной литературы.

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: 1983
2. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей (1-3).
3. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2000. - 229 с : ил.
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение 1984
5. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ИКЦ «МарТ» - 2004 – 192с
6. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998