

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ «Калинка»
Протокол № 1 от «28» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Калинка»
Ивашкевич Т.П.
Приказ № 13/А от «28» 08 2024г.



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Бебифит»
(для воспитанников 2-3года)**

Срок реализации: 9 месяцев

**Автор программы:
педагог дополнительного образования
Беляйкина О.А.**

Черногорск, 2024

Пояснительная записка

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.

Значимость программы: Реализуя базовую оздоровительную программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физ. 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.

Программа «Бэбифит» -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 методов, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев

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

- большие футбольные мячи с «рожками»,
- тактильная дорожка,
- батут,
- тоннель,
- гимнастические палки,
- обручи,
- мячики,
- платки,
- пирамидки.
- Массажный коврик ОРТОДОН

Цель: Способствование формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, зрительного и слухового внимания, коммуникативных качеств.

Задачи: -Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.

-Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.

-Совершенствовать умение выполнять образные движения.

-Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.

-Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.

-Воспитывать силу воли, самостоятельность.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: Данная образовательная программа рассчитана на один год.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Тематическое планирование на 2022 -2023 учебный год

Месяц	Неделя	Содержание	Краткое содержание занятий
Сентябрь	1	-Вводное занятие	Знакомство с детьми. Развитие мелкой моторики. Упражнения ручки-ножки.
	2	-Разминка -Фитбол- мяч	Разминка под музыкальное сопровождение. Знакомство детей с гимнастикой-фитболом.
	3	-Разминка - Упражнения с Предметами. Кубики	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения с кубиками.
	4	-Разминка - Упражнения с Предметами. Мячи	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения с мячом «Веселые мячики».
Октябрь	1	-Разминка -Упражнения с Предметами. Обручи	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения с обручем.
	2	-Разминка -Игровой стретчинг	Разминка под музыкальное сопровождение. Стретчинг "Солнышко садится за горизонт",.
	3	-Разминка -Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	Разминка под музыкальное сопровождение. Повторение за педагогом.
	4	-Разминка -Ходьба по дорожке	Разминка под музыкальное сопровождение.

		Массажные коврики ОРТОДОН	
Ноябрь	1	-Разминка -«Вот они: шея, плечи, руки »	Разминка под музыкальное сопровождение. Ритмические упражнения
	2	- Разминка -«Прохождение полосы препятствий»	Разминка под музыкальное сопровождение «Раз, два, три, четыре, пять»
	3	-Разминка -Упражнения на мяче	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнение на животике. Укрепление брюшного пресса.
	4	-Разминка -«Наши ножки»	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнение повторение за педагогом.
Декабрь	1	- Разминка -Игровой стретчинг	Разминка под музыкальное сопровождение. Стретчинг«Лошадка»
	2	-Разминка -«Мы немножко потанцуем»	Разминка под музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения
	3	-Разминка -«Упражнения с предметом»	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнение с обручем.
	4	-«Разминка -Упражнение «Матрешка»	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения матрешка повторение за педагогом.
Январь	1	-Разминка -Перекатывание мячей	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения на мячах, перекатывание мячей.
	2	-Разминка -Упражнения с гимнастической палкой	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения с гимнастической палкой П/и «Тише едешь - дальше будешь»
	3	-Разминка -Ходьба, пятки вместе, носки врозь	Разминка под музыкальное сопровождение. Ходьба, пятки вместе, носки врозь. "Веселая зарядка" "Тихо-громко»
	4	-Разминка - «Выпрямляй-ка»	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки.
Фе	1	-Разминка -«Топ-топ»	Разминка под музыкальное сопровождение.

			Групповое занятие, направленное на укрепление мышц стопы и голени с использованием специального оборудования
	2	-Разминка -«Фитбол»	Разминка под музыкальное сопровождение. Весёлое и динамичное занятие с использованием специальных мячей большого диаметра. Развивает координацию движений, оказывает положительное влияние на позвоночник
	3	-Разминка -Дорожка с препятствиями	Разминка под музыкальное сопровождение. Прохождение дорожки с препятствиями с ковриком ОРТОДОН
	4	-Разминка -«Шаг за шагом»	Разминка под музыкальное сопровождение. Профилактика плоскостопия. Развитие зрительных, слуховых и тактильных анализаторов. Включает элементы массажа и оздоровительной гимнастики.
Март	1	-Разминка -Упражнения с Предметами. Мячи	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения с мячом «Веселые мячики».
	2	-Разминка -Фитбол-аэробика	Разминка под музыкальное сопровождение. Прыжковые комбинации. Перекаты мячей.
	3	-Разминка -Игровой стрейчинг.	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнения на развитие воображения.
	4	-Разминка -Упражнения с предметами	Разминка под музыкальное сопровождение. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно.
Апрель	1	-Разминка -Танцевальная гимнастика	Разминка под музыкальное сопровождение. упражнения на развитие мышц брюшного пресса, «лебедь», «лодочка»
	2	-Разминка	Разминка под музыкальное

		-Самомассаж, Дыхательные упражнения.	сопровождение. Работа в паре.упражнения укрепляющие мышцы дыхательной системы.
	3	-Разминка -Упражнения с гимнастической палкой	Разминка под музыкальное сопровождение.Упражнения с гимнастической палкой «Догони мяч»
	4	-Разминка - Игровой стрейчинг.	Разминка под музыкальное сопровождение. «Солнышко»
Май	1	-Разминка -Фитбол- мяч	Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнение на мячах при помощи педагога.
	2	-Разминка - Ходьба, пятки вместе, носки врозь	Разминка под музыкальное сопровождение.
	3	-Разминка -Ходьба, пятки вместе, носки врозь.	Разминка под музыкальное сопровождение.Ходьба, пятки вместе, носки врозь. "Веселая зарядка"
	4	-Разминка -«Прохождение полосы препятствий»	Разминка под музыкальное сопровождение. Препятствия со спортивным инвентарем
Всего за год			36 занятий

Система мониторинга ПРОТОКОЛ

диагностического обследования по программе дополнительного образования детей
физкультурно – спортивной направленности
«Бебифит» МАДОУ «Калинка» (для воспитанников 2-3года)

Протокол диагностики навыков движения.

№	Фамилия имя ребенка	Повторение движений за педагогом		Прыжки, освоение спортивного инвентаря		Освоения элементовСтре тчинга		Преодоления препятствия со спортивным инвентарем	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1.									
2.									
3.									

4.									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Список использованной литературы.

1. Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
2. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998
3. Н.А. Фомина–методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
5. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.