

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ «Калинка»
Протокол № 1 от «27» 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Калинка»
Ивашкевич Т.П.
Приказ № 44/11 от «27» 08 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Беби-фит»
(для воспитанников 9 мес.-2 лет)**

Срок реализации: 9 месяцев

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

Черногорск, 2025

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 за организовывала 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 «Бэби-фит» - 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. 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 проводиться работа с инвентарём:

- большие фитбольные 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:-оздоровление детей

- укрепление отношений «ребенок -взрослый»
- развитие у детей навыка принятия решений через участие в играх
- развитие умения слышать взрослого или педагога и выполнять инструкции

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

Формы и режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование.

Месяц	Неделя	Содержание	Краткое содержание занятий
Сентябрь	1	-Вводное занятие	Знакомство с детьми. Развитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с пальчиками.
	2	-Развитие мелкой моторики	Знакомство с предметами.
	3	-Разминка	Разминка, игры со спортивным инвентарем.
	4	-«Ножками топ-топ».	Упражнения на мяче.
Октябрь	1	-Аэробика для малышей -Дорожка с препятствием	Аэробика под песню «Прыжки». Прохождение дорожки с препятствием.
	2	-«Ножками топ-топ» -Развитие мелкой моторики	Упражнения на мяче. Знакомство с предметами.
	3	-«Игра с мячиком» -Аэробика для малышей	Повторение за педагогом. Понятие «большой» и «маленький»
	4	-Моторика -Ходьба по дорожке	Коробка с мячиками. Развитие тактильных ощущений. Массажные коврики ОРТОДОН
Ноябрь	1	-«Попрыгаем» -«Поймай червяка»	Учимся прыгать в кругу. Моторика.
	2	-Повторение мелкой моторики -Музыкальная разминка	Упражнения на перекладывания предметов. Разминка под музыкальное сопровождение «Раз, два, три, четыре,

			пять»
	3	-Упражнения на мяче -Дорожка с препятствиями	Упражнение на животике. Укрепление брюшного пресса.
	4	-«Гимнастика для пальчиков» -« Целый час мы занимались»	Перекалывание предметов, развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша. Визуальные упражнения.
Декабрь	1	-Сортировка предметов -Упражнение «Мышки и часики»	Развитие мозга, мышления. Танцевальное упражнение под песню «Часы»
	2	-Дорожка с препятствием -Упражнение с мячиком	Усложнение движений с добавлением массажного коврика ОРТОДОН Развитие координации движений глаз и рук.
	3	-«Птицы зимой» -«Круговорот»	Моторика по музыкальное сопровождение. Препятствия по кругу с предметом в руках.
	4	-«Качели» -Танцевальная разминка	Упражнения на мяче. Покачивания малыша из стороны в сторону.
Январь	1	-Массаж ежиками -Перекалывание мячей	Массаж с использованием мячом ежиком, перекалывание в домик. Упражнения на мячах, перекалывание мячей.
	2	-« Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп»	Физические упражнения под музыкальное сопровождение
	3	-Аэробика для малышей -Ходьба по дорожке	Повторение за педагогом под музыкальное сопровождение. Массажные коврики ОРТОДОН
	4	-Музыкальная разминка «руки выше» -игра «Волшебные мешочки»	Разминка под музыкальное сопровождение «За мной ты все повторяй»
Февраль	1	-«Побежали танцевать» -Упражнение «Медведь косолапый»	Развитие, точность движений обеих рук. Танцевальное упражнение под песню «Мишка»
	2	-Дорожка с препятствием -«Попрыгаем»	Игры с маленькими мячиками. Перепрыгиваем препятствия.
	3	-Сортировка предметов -Занятие с мячом футбол	Развитие мозга, мышления. Покачивание в стороны, хлопаем.
	4	-«Наши пальчики» -Дорожка с препятствием	Игры с предметами.
Март	1	-Беби-фитнес -« Мы идем»	Импровизация для малышей. «Упражнения на мяче». Дорожка с препятствием, концентрация внимания.
	2	-«Лягушки»	Повторение за педагогом под

		-«Поймай червяка»	музыкальное сопровождение. Моторика.
	3	-«Мы идем» -«Тактилки»	Дорожка с препятствиями с флажками. Занятия с тактильными мячиками.
	4	-«Упражнения на мяче» -Ходьба по дорожке	На животике, на спинке, укрепление мышц. Массажные коврики ОРТОДОН
Апрель	1	-«Ты похлопай вместе с нами» - Игровая гимнастика «Ты шагай»	Ритмические движения под музыку, развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимания
	2	-«Побежали танцевать» -«Импровизация»	Расслабление тела, мышц. Изображение различных животных.
	3	-«Попрыгаем» -«Упражнения на мячах»	Прыжки через спортивный инвентарь. Улучшение равновесия. Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
	4	-«Будем ноги поднимать» -Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»	Поднятие ног по очереди, с задерживанием во времени.
Май	1	-Упражнения на мячах -Упражнение «Хлопки стопами»	Перекачивание мячей Укрепление свода стопы.
	2	-Упражнения на координацию -Дорожка с препятствием	Удерживаем равновесия на препятствиях .Усложнение движений на дорожке, с использованием тоннеля.
	3	- Упражнение «Хлопки в ладоши» -«Импровизация»	Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем. Расслабление тела, мышц. Изображение различных животных
	4	-Физическое упражнение «Бабочка» -«Побежали танцевать»	Занятия на ковриках. Развитие, точность движений обеих рук.
Всего за год			36 занятий

Система мониторинга

ПРОТОКОЛ

диагностического обследования по программе дополнительного образования детей физкультурно – спортивной направленности

«Бебифит» МАДОУ «Калинка» (для воспитанников 9мес.-2года)

Протокол диагностики навыков движения.

№	Фамилия ребенка	имя	Прыжки на месте, через спортивный инвентарь		Удерживания равновесия		Преодоление дорожки с препятствиям и		Повторение движений за педагогом	
			нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1.										
2.										
3.										
4.										

Список использованной литературы.

1. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей (1-3).
2. Щебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998
3. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.