

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



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Бебифит»
(для воспитанников 3-4 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 «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 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 проводится 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:-Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения

на другое в соответствии с музыкой.

-Учить перестраиваться из круга врассыпную 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.

Тематическое планирование

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	Вводное занятие. Знакомство. Разминка. Упражнение «на коленях». Построение врассыпную.
	2	Разминка. Упражнение «Лошадки». Упражнение «Паучки». Упражнение «Зайчики».
	3	Разминка. Игровое упражнение «Пчела». Прыжки ноги вместе ноги врозь. Бег по кругу
	4	Разминка. Упражнение «на коленях». Упражнение «Задом на перед».
Октябрь	1	Разминка. Упражнение «Паровозик». Ходьба «Пингвинчики» Упражнение «Колобок». Перекаты на живот, на спину.
	2	Разминка. Упражнение «мышки». Бег змейкой. Препятствие с применением массажного коврика ОРТОДОН.
	3	Разминка. Упражнение «Бабочка». Ходьба как «слонята». Релаксация «Цветок распустился».

	4	Разминка. Бег по кругу. Упражнение «Перекаты», «на коленях». Прыжки ноги вместе ноги врозь.
Ноябрь	1	Разминка. Упражнение «Медведь косолапый». Игровое упражнение «Тянем репку».
	2	Разминка. Препятствие с применением массажного коврика ОРТОДОН. Упражнение «Паучки». Упражнение «Зайчики».
	3	Разминка. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Ходьба «гуськом». Упражнение «лягушка». Бег враспынную с построением.
	4	Разминка. Работа в паре, перекачивания и ловля мяча. Ходьба на коленях без рук. Упражнение «Пингвинчики».
Декабрь	1	Разминка. Подскоки на месте, руки на поясе. Упражнение «Перекаты». Бег на месте.
	2	Разминка. Прыжки по кружкам. Упражнение «Бабочка». Упражнение «Петушок». Ходьба по кругу.
	3	Разминка. Полоса препятствия «Под мостом». Самомассаж мячиками. Упражнение «Зайчики».
	4	Разминка. Препятствие с применением массажного коврика ОРТОДОН. Бег по кругу. Упражнение «Лисичка».
Январь	1	Разминка. Упражнение «Паучки». Упражнение «Задом на перед». Дорожка препятствий с тоннелем.
	2	Разминка. Ходьба змейкой. Занятия на фитболе. Упражнение «Зайчики». Релаксация «Сказка»
	3	Разминка. Полоса препятствия «Под мостом». Упражнение «Паучки». Прыжки на одной ноге.
	4	Разминка. Танцевальные движения под музыкальное сопровождение. Полоса препятствия «Под мостом». Бег с мячом
Февраль	1	Разминка. Препятствие с применением массажного коврика ОРТОДОН. Упражнение «лягушки». Бег на месте.
	2	Разминка. Ходьба по кругу. Упражнение «Бабочка». Подскоки на месте, руки на поясе. Игровое упражнение «Тянем репку».
	3	Разминка. Ходьба «Пингвинчики». Упражнение «Колобок». Самомассаж мячиками.
	4	Разминка. Упражнение «Задом на перед». Упражнение «Волна». Бег на месте.
Март	1	Разминка. Ходьба. Упражнение «Березка». Дорожка препятствий с тоннелем.
	2	Разминка. Упражнение «Лошадки». Упражнение «Паучки». Упражнение «Зайчики».
	3	Разминка. Препятствие с применением массажного коврика ОРТОДОН. Прыжки ноги вместе ноги врозь.
	4	Разминка. Бег враспынную. Прыжки на батуте. Упражнение «Мостик». Занятия на фитболе.

Апрель	1	Разминка. Бег с мячом. Упражнение «Паучки». Упражнение «Ножницы».
	2	Разминка. Упражнение «Перекаты». Прыжки на кружки. Ходьба на коленях без рук.
	3	Разминка. Прыжки на правой (левой) ноге. Релаксация «Волшебный сон». Бег на месте.
	4	Разминка. Препятствие с применением массажного коврика ОРТОДОН. Подскоки, руки на поясе.
Май	1	Разминка. Ходьба «Пингвинчики». Упражнение «Колобок». Бег на месте.
	2	Разминка. Препятствие с применением массажного коврика ОРТОДОН. Упражнение «Лягушки». Ходьба на коленях без рук.
	3	Разминка. Прыжки на батуте. Упражнение «Бабочка». Занятия на фитболе.
	4	Разминка. Упражнение «Волна». Упражнение «Паучки». Игровое упражнение «Тянем репку».
Всего за год		36 занятий

Система мониторинга

ПРОТОКОЛ

диагностического обследования по программе дополнительного образования детей физкультурно – спортивной направленности

«Бебифит» МАДОУ «Калинка» (для воспитанников 3-4 года)

Протокол диагностики навыков движения.

№	Фамилия ребенка	Умение выполнять простейшие образные движения		Умение переключаться с одного движения на другое		Перестраиват ься из круга в рассыпную и обратно.		Уметь владеть своим телом.	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.									
2.									
3.									
4.									

Список использованной литературы.

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.
3. Бокатов А.И. Сергеев С.А. «Детская йога». М:Ника – центр, 2006.
4. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998
5. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.