

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15

Амурская область, г.Зея, ул. Ленина 163 «А», тел. (41658) 2-17-49, E-mail: ya.ya-nezabydka15@yandex.ru

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического  
совета МДОАУ д/с № 15  
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МДОАУ д/с № 15  
№ 107-д от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бэби-фитнес»  
для детей 4-5 лет  
Срок реализации – 1 год**



Автор-составитель:  
Харазова Дарья Александровна,  
инструктор по физической культуре

г.Зея, 2023

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	5
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>5</b>
2.1. Календарный учебный график.....	5
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации, оценочные материалы .....	11
2.4. Методические материалы.....	11
Список литературы	

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Бэби-фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы**

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе - создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребёнка.

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. У детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от четырёх до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Всё это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

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. 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.

#### **Отличительные особенности программы, новизна**

1. Игровая форма занятий. Программа занятий строится таким образом, чтобы дети хотели вернуться в физкультурный зал, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие.

2. Доступность. Занятия по детскому фитнесу, открыты для всех детей. И здесь не играет роль уровень физической подготовки, так как фитнес рассчитан на то, чтобы укрепить здоровье детей.

3. Развитие у детей уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

4. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы.

5. Отсутствие необходимости побеждать. Все находятся в равных условиях и поощряются одинаково. Победа не так ценится, как участие.

#### **Возрастные особенности детей 4-5 лет:**

1. Физические возможности ребёнка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся всё более уверенными. При этом постоянная необходимость движения.

2. Активно развивается моторика. В целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими.

3. Необходимо дозировать физическую нагрузку, чтобы она не была чрезмерной, так как мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребёнок быстро устаёт.

4. Происходит рост и развитие всех органов и систем детского организма.

5. Психическое развитие ребёнка: быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Они становятся более осознанными, произвольными.

6. Наглядно-образное мышление: действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность.

7. Повышаются произвольность и устойчивость внимания.

#### **Адресат программы**

ДООП «Бэби-фитнес» разработана для детей 4-5 лет и ориентирована на воспитанников 4-5 лет не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой.

Для обучения принимаются воспитанники МДОАУ д/с № 15, по заявлению родителей (законных представителей).

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 72 часа.

**Форма обучения:** очная

Занятия проводятся с оптимальным количеством детей 15-20 человек.

**Уровень программы** – ознакомительный (стартовый). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

#### **Организационные формы обучения**

Занятия проводятся всем составом. Состав группы обучающихся постоянный, формируются из обучающихся одного возраста.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 мин во второй половине дня.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

*Комплекс занятий состоит:*

Подготовительная часть (разновидности ходьбы, бега, малоподвижные игры) 3 мин

Основная часть (игровые комплексы, упражнения на осанку, равновесие, подвижная игра) 10- 14 мин

Заключительная (релаксация, малоподвижные игры) 3-4 мин.

*Особенности организации образовательного процесса.* Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями воспитанников или характеристики группы в целом. Обучение может осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста воспитанников. При реализации программы используется принцип дифференциации.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

Программа «Бэби-фитнес» физкультурно-спортивной направленности предусматривает создание благоприятных условий развития детей, учитывает возрастные и индивидуальные особенности и склонности, способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом, а также силы и гибкости.

#### **Задачи:**

1. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни;

2. Совершенствовать psychomotorные способности детей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

3. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;

4. Развивать детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;

5. Развивать крупную и мелкую моторику.

### 1.3. Содержательный раздел

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мониторинг	2		4	Итоговое тестирование
2.	Игроритмика	16	1	14	Игровые задания
3.	Звероробика	16	1	14	Практические упражнения
4.	Игровой стретчинг	16	1	14	Практические упражнения
5.	Упражнения с предметами	18	1	16	Открытое занятие
6.	Чему мы научились	4		6	Итоговое занятия
<b>Итого часов</b>		72	4	68	

### 1.4. Планируемые результаты:

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- формирование правильной осанки;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);
- развитие произвольной памяти;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Месяц	Тема	Программное содержание	Материал	Предполагаемый результат	Форма проведения занятий
Сентябрь	Занимательна	1.Познакомить	Мягкие	1.Дети	Игровое

ь	я гимнастика. Мониторинг «Будь здоров!»	детей с тем, что такое фитнес, его влияние на организм человека. 2.Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности каждого ребёнка. 3.Вызвать интерес к физическим упражнениям, развивать двигательную активность детей.	модули, скамейка, мяч	познакомились, что такое фитнес. 2.Провела обследования уровня двигательной активности и физической подготовленност и каждого ребенка. 3.У детей развита двигательная активность.	
Октябрь	Звероробика	1.Учить детей ориентироваться в пространстве. 2. Разучивать ползание разными способами. 3.Учить сочетать упражнения с произношением звуков одновременно, формировать устойчивое равновесие; 4.Учить правильно дышать носом.	Мягкие модули, дуга, скамейка.	1.Дети ориентируются в пространстве. 2.Ползают разными способами. 3.Сочетают упражнения с произношениями звуков одновременно сформированы устойчивое равновесие. 4.Умеют дышать носом.	Игровое
Ноябрь	Строевые упражнения. Звероробика. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	1.Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков одновременно, формировать устойчивое равновесие. 2.Учить формировать устойчивое равновесие, 3.Продолжать развивать чувство ритма. 4.Продолжать	Скамейка , маты, мягкие модули	1.Дети умеют сочетать упражнения и произношения звуков одновременно, формируют устойчивое равновесие. 2. развиты чувство ритма.	Игровое

		учить формировать устойчивое равновесие, продолжать развивать чувство ритма			
Декабрь	Строевые упражнения. Звероробика. Упражнения игрового стретчинга. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	1.Познакомить детей с упражнениями на растяжку; продолжать развивать у детей чувство ритма, мышечную силу. 2.Учить детей правильно выполнять упражнения на растяжку; воспитывать осознанное отношение к выполнению двигательных действий. 3.Продолжать учить детей выполнять упражнения на растяжку; продолжать развивать чувство ритма. 4.Продолжать учить детей выполнять упражнения на растяжку; вызвать интерес к упражнениям, развивать двигательную активность детей.	Мяч фитбол, маты, скамейка	1.Дети ознакомились с упражнениями на растяжку, развиваются чувство ритма, мышечная сила. 2. Умеют правильно выполнять упражнения на растяжку. 3.Развиты чувство ритма. 4.Развита двигательная активность.	
Январь	Строевые упражнения. Игроритмика. Упражнения игрового стретчинга. Подвижная	1.Учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению	Мягкие модули, мешочки, маты, дуга	1.Умеют выполнять упражнения под музыку в разном темпе. 2.Развиты координацию,	Игровое

	игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	двигательного опыта. 2.Продолжать учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению двигательного опыта. 3.Продолжать учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению двигательного опыта.		способствуют накоплению двигательного опыта.	
Февраль	Строевые упражнения. Игроритмика. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения с предметами. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	1.Содействовать развитию у детей чувство ритма, память, умение согласовывать движения с музыкой, познакомить с упражнениями с мячом. 2.Учить выполнять упражнения с мячом, содействовать вызвать интерес к упражнениям, развивать двигательную активность детей. 3.Продолжать учить выполнять упражнения с предметами под музыку; формировать навыки сознательного стремления к своему здоровью.	Мяч, фитбол, мягкие модули	1.Развиты чувство ритма, память, умение согласовывать движения с музыкой. 2.Ознакомлены с упражнениями с мячом. 3.Умеют выполнять упражнения с мячом. 4.Умеют выполнять упражнения с предметами под музыку. 5.Сформированы навыки сознательного стремления к своему здоровью.	Игровое
Март	Строевые	1.Продолжать	Мягкие	1.Умеют	Игровое



	<p>упражнения. Игроритмика. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения с предметами. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.</p>	<p>учить выполнять упражнения с предметами под музыку; отрабатывать навыки ориентировки в пространстве. 2.Закреплять умение выполнять упражнения с предметами под музыку; развивать общую моторику. 3. познакомить с обручем, развивать общую моторику, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, нервной системы. 4.Учить выполнять упражнения с обручем под музыку; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.</p>	<p>модули, обруч, скамейка, мат</p>	<p>выполняют упражнения с предметами под музыку. 2.Отработаны навыки ориентировки в пространстве. 3.Развита общая моторика. 4.Умение выполнять упражнения с обручем под музыку.</p>	
Апрель	<p>Строевые упражнения. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения с предметами. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.</p>	<p>1.Продолжать учить выполнять упражнения с обручем под музыку; содействовать развитию мелкой и общей моторики. 2.Закреплять умение выполнять упражнения легко, красиво; развивать гибкость, координацию. 3.Познакомить с обручем, развивать общую</p>	<p>Скамейка , мат, мяч</p>	<p>1.Умеют выполнять упражнения с обручем под музыку. 2.Развита мелкая и общая моторика. 3.Умеют выполнять красиво и легко упражнения. 4.Развиты гибкость, координация. 5.Ознакомлены с обручем.</p>	Игровое

		моторику, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, нервной системы.			
Май	Основы знаний. Строевые упражнения. Упражнения игрового стретчинга. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	1. Совершенствовать навыки согласованности движений, развивать общую моторику, содействовать накоплению двигательного опыта. 2. Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности каждого ребёнка.	Мягкие модули, мяч, скамейка, мат	1. Развиты навыки согласованности движений, общая моторика. 2. Проведены уровень двигательной активности и физической подготовленности и каждого ребенка.	Игровое

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 2 шт.
- Скамейки – 3 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт.) 100 - 120 г – 2 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики – 10 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 10 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1 м цветной (искусственная кожа) - 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – 3 шт.

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

**Кадровое обеспечение** – программа реализуется педагогом инструктора по физической культуре, образование - среднее профессиональное.

### 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговое занятие.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** мониторинг в конце года, открытые занятия для родителей, журнал посещаемости, фотографии, отзывы родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения диагностики, открытое занятие, отчет итоговый и др.

Контроль за освоением программы проводится в конце учебного года. Анализ выполнения заданий позволяет определить степень усвоения программы.

#### **2.4. Методические материалы**

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя. Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные методы осуществления целостного педагогического процесса. На различных его этапах ведущими выступают отдельные, приведенные ниже методы.

**Особенности организации образовательного процесса** – очная форма обучения, работа с родителями, взаимодействие с медицинской сестрой.

##### **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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи № 28 от 28.09.2020. СП 2.4.43648 -20, пункт 3.6.2.
4. Болотина Т.В. Конвенция о правах ребёнка и законодательство РФ в вопросах, ответах и комментариях, М., ЦГЛ АПК и ПРО, 2003.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Устав МДОАУ д/с № 15.

### Литература для педагога:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.