



Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа в Капотне»  
(ГБОУ Школа в Капотне)

109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29  
т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru http://kapotnya.mskobr.ru  
ОГРН 1037700077403 ИНН/КПП  
7723138571/772301001

Принято  
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08 2019г

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школы в Капотне  
Тихонов В.А.  
«26» 08 2019г



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «БЕБИ-ФИТНЕС»

Уровень программы: ознакомительный

Возраст детей: 2 – 3 года

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:

Романенко Юлия Александровна

Педагог дополнительного образования

Москва

2019 г

## Пояснительная записка

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева).

Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. «Актуальной задачей физического воспитания, – говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие.

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 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-фитнес» -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.

**Танцевальный фитнес**-это физкультурно-оздоровительное занятие с привлечением танцевальных упражнений и танцевальной музыки.

Все упражнения направлены на укрепление физического здоровья детей и профилактику таких нарушений, как:

- сколиоз,
- плоскостопие,
- повышенная возбудимость.

А танцевальная музыка направлена на эмоциональное развитие, 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.

### **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

## **Содержание изучаемого курса**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:**

**Неизменная часть:** упражнения с мячом, обручем, платочком, гимнастической палкой, упражнения на батуте, катание на мяче.

**Вариативная часть:** эстафеты (детские пирамиды), полоса препятствий, тоннель, игры на развитие навыков и умений.

Все занятия проходят с привлечением игрушек (би-ба-бо, мягкие) и структура занятия поставлена логически - единым сюжетом и закручивание игрового сюжета.

**Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач для детей 2-3 лет.**

**1. Укрепление здоровья:** способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Особенности возрастной группы детей Возраст детей, участвующих в реализации программы

1 год обучения	Дети 2-3 года	Младший дошкольный возраст
----------------	---------------	----------------------------

**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.

Первый год обучения	Дети 2-3 лет	Младший дошкольный возраст	20 минут (один академический час)
---------------------	--------------	----------------------------	-----------------------------------

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей: сроки октябрь – май. Реализуется по Программе дополнительного образования детей «Бэби-фитнес».

Комплектование групп дополнительного образования детей: 01 октября 2019 по 30 октября 2020

Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей: Вторник - четверг: 16.10

Продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по расписанию, утвержденному ГБОУ Школа в Капотне.

Продолжительность занятий: дети от 2 до 3 лет -20 минут, непрерывная непосредственно образовательная деятельность. Перерыв для отдыха между каждым занятием 10-15минут.

## Тематическое планирование

Месяц	Занятие	Тема занятий
<b>ОКТАБРЬ</b>	1	<p>«Вводное занятие».</p> <p>Знакомство с детьми. Развитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с пальчиками.</p> <p>Аэробика для малышей. Разминка, игры со спортивным инвентарем.</p> <p>Дорожка с препятствием- «Целый час мы занимались».</p> <p>Развитие координации движений. Упражнения на мяче - «Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника.</p>
	2	<p>Развитие мелкой моторики, знакомство с предметами.</p> <p>Аэробика, знакомства с детьми. Дорожка с препятствием - развитие выносливости малыша.</p> <p>Упражнения на мяче-«Ножками топ-топ».</p>
	3	<p>Моторика.</p> <p>Танцы на устойчивость.</p> <p>Дорожка с препятствием.</p> <p>Усложнение упражнений.</p> <p>Упражнение: малыш на мяче.</p>
	4	<p>Моторика.</p> <p>Коробка с мячиками. Развитие тактильных Ощущений.</p> <p>Аэробика для малышей.</p> <p>Понятие «большой» и «маленький».</p> <p>Дорожка с препятствием.</p> <p>Упражнение на мяче. Прыгаем.</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	1	<p>Повторение за педагогом.</p> <p>«Игра с мячиком».</p> <p>Дорожка с препятствием.</p> <p>Упражнения кувырки.</p> <p>Упражнения на мяче.</p> <p>Упражнение на животике.</p>

		Укрепление брюшного пресса	
	2	<p>Повторение мелкой моторики.</p> <p>Упражнения на переключивания предметов.</p> <p>Дорожка с препятствием.</p> <p>Укрепление мышечной сил, развитие координации.</p> <p>Упражнения на мяче.</p> <p>Покачивания малыша из стороны в сторону</p>	
	3	<p>Переключивание предметов - «Гимнастика для пальчиков».</p> <p>Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша.</p> <p>Танцевальные игры</p> <p>Дорожка с препятствием - «Целый час мы занимались»</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Упражнения на мяче: укрепление спинки</p>	
	4	<p>Развитие мелкой моторики.</p> <p>Развитие, точность движений обеих рук.</p> <p>Физические упражнения - «Попрыгаем, побегаем». Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.</p> <p>Визуальные упражнения «Целый час мы занимались».</p> <p>Повторение движений, хлопков.</p> <p>Хлопки в ладоши - «Что мы любим: хлопать, кружиться, топать». Развитие гибкости верхних конечностей части тела</p>	

<b>ДЕКАБРЬ</b>	1	Сортировка предметов. Развитие мозга, мышления. Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми. Дорожка с препятствием. Усложнение движений. Упражнения на мяче
	2	Моторика. «Птицы зимой». Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки, бег. Массаж ежиками в виде игры.
	3	Бэби – фитнес - повторение
	4	Кубики. Складывание из них домик. Дорожка с препятствием. Повторение и усложнение движений.
<b>ЯНВАРЬ</b>	1	Массаж ежиками. Перекладывание в домик. Бэби-фитнес. Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки Упражнения на мячах, перекатывание мячей.
	2	Физические упражнения - «Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп. Дорожка с препятствием.
	3	Упражнения «Хлопки стопами». Укрепление свода стопы. Упражнения «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем. Упражнения на координацию.
	4	Бэби - фитнес. Упражнения на растяжку. Массаж ежиками - «Ножки, ручки». Для циркуляции крови, тактильная чувствительность.



<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1	Развитие, точность движений обеих рук. «Побежали танцевать». Дорожка с препятствием. Игры с маленькими мячиками.
	2	Аэробика для малышей-«Танцы». Разучивание танцевальных шагов и движений.
	3	Игры с предметами -«Наши пальчики». Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные ( цвет, размер). Дорожка с препятствием.
	4	Бэби-фитнес. Визуальные упражнения. «Упражнения на мяче». Улучшение равновесия
<b>МАРТ</b>	1	Бэби-фитнес. Импровизация для малышей. «Упражнения на мяче».
	2	Бэби-фитнес. Дорожка с препятствием- «Мы идем». Концентрация внимания.
	3	«Визуальные упражнения» для малышей и взрослых. Разработка внимания. Игры с ежиками.
	4	«Упражнения на мяче». На животике, на спинке. Укрепление мышц. Дорожка с препятствием.
<b>АПРЕЛЬ</b>	1	Ритмические движения под музыку - «Ты похлопай вместе с нами». Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимания. Упражнения на мяче, массаж с ежиками.

	2	«Побежали танцевать». «Импровизация». Расслабление тела, мышц. Изображение различных животных.
	3	Бэби-фитнес. Упражнения на мячах. Укрепление связок.
	4	«Упражнения на мячах». Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.

### Методическое обеспечение

1. Технические средства обучения CD–проигрыватель  
Проекционный экран (совместно просматривать выступления детей)  
Музыкальный фонд
2. Оборудование

#### Занятия проходят музыкальном зале

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Коврики (индивидуальные)
- Ленточки
- Султанчики
- Мягкие игрушки для сюжетных занятий
- Раздаточный материал «времена года» (листки, цветочки, снежки, дождик)
- Гимнастические коврики
- Тоннель
- Флажки

### Список литературы

1. Программа «Бэби -фитнес» О. Калинина.
2. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-bebi-fitnes-3900702.html>