

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №110 комбинированного вида  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогического совета

№ 2

от « 29 » 09 \_\_\_\_\_ 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 17/1-ПД

от « 29 » 09 \_\_\_\_\_ 20 23 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад №110  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
И.А.Шорникова

Дополнительная общеразвивающая программа

**«БЭБИ-ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 3–4 года

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Куртова Татьяна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

### Федеральный уровень

- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

### Региональный уровень

- «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивная**

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 3–4 лет без специальной физической подготовки.

### **Актуальность программы**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения, что неразрывно связано с воспитанием творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Современные родители, озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в раннем дошкольном возрасте и максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

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.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бэби-фитнес» (далее программа) создаёт условия для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, способствует формированию у ребёнка интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а также учитывает индивидуальные особенности детей,

предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Программа адаптирована для детей 3–4-летнего возраста, а первые годы жизни характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития ребенка. В этом возрасте ребенок легко обучается, и любое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка. В период от трёх до четырёх лет ребенок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое развитие особенно важно в этот возрастной период.

**Уровень освоения программы** - общекультурный.

**Объём и срок освоения программы** – 1 год, 32 часа.

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста, компенсация дефицита двигательной активности, через развитие и совершенствование основных движений и двигательных возможностей на начальном этапе развития детей средствами фитнес-технологий.

Программа **решает следующие задачи:**

**Обучающие:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- освоение техники выполнения основных видов движений;
- совершенствование двигательных умения и навыков, обучение новым видам движений;
- обучение взаимодействию с различным спортивным инвентарем в процессе занятий;
- обучение подвижным играм;
- обучение взаимодействию детей друг с другом.

**Развивающие:**

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развитие психомоторных качеств;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие мышечной памяти;
- развитие согласованности движений координационных способностей,
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков, развитие чувства ритма;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие творческой активности.

**Воспитательные:**

- развитие позитивного отношения к движению и физической культуре;
- формирование здоровых привычек и бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям, играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие положительной мотивации к деятельности, к обучению и труду.
- воспитание доброжелательности к окружающим.

**Планируемые результаты программы.**

**Личностные результаты:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

3

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

- формирование мотивов учебной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- наличие мотивации к творческой активности и уверенности в себе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, приобретение позитивного опыта взаимодействия в коллективе.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- знание правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков.
- выполнение технических действий с предметами;
- выполнение комплекса общефизических упражнений, танцевальных движений;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- развитие основных физических качеств; координационных способностей ребенка; развитие гибкости, музыкальности и ритмичности;
- укрепление физического здоровья и повышение физической выносливости.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- язык реализации – государственный язык Российской Федерации - русский;
- форма обучения – очная.

**Условия набора и формирования групп.**

**Условия набора:** принимаются дети 3–4 лет на основе заявления родителей (официальных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и наличия медицинского заключения.

**Наполняемость группы:** от 8 человек.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа создана в концепции развивающего обучения.

Технологии программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день, включающие способности ребенка, данные с рождения (например, гибкость, музыкальность, то, что ребенок способен делать самостоятельно).

В программе заложено использование общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений, упражнений на профилактику плоскостопия, направленных на становление осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, моторики, координации, формирование музыкального и эстетического восприятия.

Технологии программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнений, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия.

Доступность Программы основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Использование принципов регулярного выполнения упражнений, и обязательного равного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку), выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих), применение музыкального сопровождения обучения и систематическое использование игровых форм обучения, как форму занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического, интеллектуального и эстетического развития детей.

Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают играющих уважать друг друга, отвечать за свои действия. В играх широко используются ходьба, бег, прыжки – все это оказывает значительное воздействие на органы дыхания, кровообращения и на двигательный аппарат.

#### ***Принципы построения программы:***

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип повторения умений и навыков — один из важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.);
- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### ***Принципы взаимодействия с детьми:***

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Формы проведения занятий.** Основной формой обучения является занятие в форме игры.

**Форма организации занятий** - групповая, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, в парах);

**Методы и приёмы проведения занятий:****Словесные:**

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

**Наглядные:**

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;

**Практические:**

- выполнение детьми упражнений индивидуально, в парах или группах;
- исправление ошибок.

**Формы проверки результатов:**

- итоговые занятия, диагностика.

**Материально-техническое обеспечение программы.** Занятия проводятся в просторном зале, оборудованном гимнастическим ковром, гимнастическими скамейками, шведской стенкой, гимнастическими матами и музыкальным центром. Для занятий используются гимнастические коврики, ортопедические коврики, дорожки, балансиры, детское спортивно-игровое оборудование, атрибуты для танцевально-ритмических движений, музыкальные фонограммы.

**Кадровое обеспечение программы.** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию и образование.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2	«Крепыши»	1	10	11	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
3	«Сильные руки-не знают скуки»	1	7	8	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
4	«Топ, топ, топают малыши».	1	7	8	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
5	«Дышим с пользой для здоровья»	1	2	3	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
6	Итоговое занятие	0	1	1	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
<b>Итого:</b>		<b>4.5</b>	<b>27.5</b>	<b>32</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«БЭБИ-ФИТНЕС»**  
**Группа 1**  
на 2023–2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.10.2023	22.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю по 1 учебному часу

Учебный час- 20 минут

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста, компенсация дефицита двигательной активности, через развитие и совершенствование основных движений и двигательных возможностей на начальном этапе развития детей средствами фитнес-технологий.

Программа **решает следующие задачи:**

**Обучающие:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- освоение техники выполнения основных видов движений;
- совершенствование двигательных умения и навыков, обучение новым видам движений;
- обучение взаимодействию с различным спортивным инвентарем в процессе занятий;
- обучение подвижным играм;
- обучение взаимодействию детей друг с другом.

**Развивающие:**

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развитие психомоторных качеств;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие мышечной памяти;
- развитие согласованности движений координационных способностей,
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков, развитие чувства ритма;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие творческой активности.

**Воспитательные:**

- развитие позитивного отношения к движению и физической культуре;
- формирование здоровых привычек и бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям, играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие положительной мотивации к деятельности, к обучению и труду.
- воспитание доброжелательности к окружающим.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа включает 4 раздела:

1. «Крепыши».
2. «Сильные руки-не знают скуки».
3. «Топ, топ, топает малыш».
4. «Дышим с пользой для здоровья».

Темы для изучения	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>	Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство
<b>1 раздел «Крепыши»</b>	Правила безопасности при выполнении упражнений. Объяснение и показ упражнений.	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств, обучение правильному выполнению и тренировка основных видов движений, танцевальных элементов. Особое внимание уделяется развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. В данном разделе используются игры и сюжетные упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств. Дети узнают о частях тела человека.
<b>2 раздел «Сильные руки не знают скуки»</b>	Правила безопасности при выполнении упражнений. Объяснение и показ упражнений.	Цель: развитие крупной и мелкой моторики рук. Упражнения и подвижные игры с игровым спортивным оборудованием, мячами, кольцами, платочками, лентами, массажными мячиками т. д. В данном разделе используются различные упражнения, развивающие крупную и мелкую моторику рук, ловкость, координацию движений, с использованием нестандартного оборудования.
<b>3 раздел «Топ, топ, топает малыш»</b>	Правила безопасности при выполнении упражнений. Объяснение и показ упражнений.	Упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, свода стопы, профилактику плоскостопия. Различные способы ходьбы без обуви с использованием ортопедических

		ковриков, дорожек, балансиров, детского спортивно-игрового оборудования, нестандартного оборудования.
<b>4 раздел «Дышим с пользой для здоровья»</b>	Объяснение и показ упражнений.	Упражнения и игровые задания, направленные на обучение правильному дыханию при выполнении физкультурных упражнений, упражнения на релаксацию, позволяющие расслабиться и успокоиться. Используется нестандартное оборудования, направленное на обучение правильному и оздоровительному дыханию.
<b>Итоговое занятие</b>	Подведение итогов года	Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт.

**Программа:** «Бэби-фитнес» Группа 1  
**Группа:** Первый год обучения  
**Режим:** 1 учебный час 1 раз в неделю  
**Педагог:** Куртова Т. С.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц, занятие № п/п	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов
Октябрь 1–4	<p>«Познаем себя и движения» - Зайчики  Вводное занятие. Техника безопасности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка – знакомство.</li> <li>2. Развитие координации движений. Игра «Собираем морковку».</li> <li>3. Упражнение - игра на развитие внимания. «Зайка шел».</li> <li>4. Пальчиковая гимнастика. «Капуста».</li> <li>5. Игра с мячом. Упражнение «Поймай капусту».</li> <li>6. Музыкальная игра «Зайки на полянке».</li> <li>7. Подвижная игра. «Зайка серенький сидит».</li> <li>8. Массажная пауза. «Зайчики-пальчики».</li> <li>9. Имитация движений. Упражнение «Ветер травушку качает».</li> <li>10. Музыкальная игра «Пузырь».</li> <li>11. Упражнение на развитие координации. «Заборчик».</li> <li>12. Упражнение на развитие координации, работы в команде. «Паровозик»</li> <li>13. Спортивная дорожка. «Полянка с препятствиями».</li> <li>14. Развитие мелкой моторики. «Зайкины запасы».</li> <li>15. Подвижная игра-танец. «Зайка попляши».</li> </ol>	4
Ноябрь 5–8	<p>«Познаём себя и движения» - Мишки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка - знакомство «Руки вверх мы поднимаем...»</li> <li>2. Упражнение на развитие ритма. «Ходим, как мишки».</li> <li>3. Упражнение на предупреждение плоскостопия. «Бочонок меда».</li> <li>4. Пальчиковая гимнастика. «Медвежонок».</li> <li>5. Упражнение на развитие быстроты, фантазии. «Пчелы»</li> <li>6. Музыкальная игра «Медвежата в чаще жили».</li> <li>7. Упражнение на развитие внимания, быстрого перемены действия, быстроты, ловкости. «Пчелки в ульях».</li> <li>8. Массажная пауза. «Шишки».</li> <li>9. Упражнение на развитие равновесия. «Мишки-лежебоки».</li> <li>10. Музыкальная игра «Мишка косолапый».</li> <li>11. Упражнение на укрепление мышц рук и ног. «Мишки в лесу»</li> <li>12. Упражнение на развитие координации. «Греемся на солнышке»</li> <li>13. Упражнение на развитие внимания, быстроты реакции. «Прятки».</li> <li>14. Дыхательное упражнение. «Мышки и мишки».</li> <li>15. Подвижная игра-танец. «Зайка попляши».</li> </ol>	4

Декабрь 9–12	<p>«Познаём себя и движения» - Котята</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка - знакомство. «Все захлопали в ладоши».</li> <li>2. Упражнение на развитие координации, ловкости, равновесия. «Игра с клубком».</li> <li>3. Упражнение на развитие внимания, быстроты, ловкости, умения управлять своими движениями. «Кошки-мышки».</li> <li>4. Пальчиковая гимнастика. «Котята».</li> <li>5. Упражнение на развитие гибкости позвоночника. «Сердитый и довольный котик».</li> <li>6. Музыкальная игра «Как котята тихо-тихо парами идем».</li> <li>7. Упражнение на развитие координации и логики движений. «Вверх по дереву».</li> <li>8. Массажная пауза. «Котенок».</li> <li>9. Упражнение на развитие ловкости, координации, равновесия. «Птички на веточке».</li> <li>10. Музыкальная игра «Птички».</li> <li>11. Упражнение на общее укрепление мышц. «Ходим, как котята».</li> <li>12. Упражнение на развитие внимания, быстроты реакции, умения воспринимать на слух и показывать заданные движения. «Кот Тимоша».</li> <li>13. Упражнение на укрепление позвоночника. «Где мой хвостик?»</li> <li>14. Упражнение на развитие моторики и снятия мышечного напряжения. «Коготки».</li> <li>15. Подвижная игра-танец. «Серенькая кошечка».</li> </ol>	4
Январь 13–16	<p>«Познаём себя и движения» - Мышки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка - знакомство. «Мы сегодня рано встали»</li> <li>2. Упражнение на профилактику плоскостопия. «Ходьба».</li> <li>3. Упражнение на развитие координации движений, ловкости, моторики. «Катаем сыр».</li> <li>4. Пальчиковая гимнастика. «Мышка».</li> <li>5. Упражнение на укрепление позвоночника, рук, развитие моторики. «В норку, через бревно».</li> <li>6. Музыкальная игра «Кот и мыши».</li> <li>7. Упражнение на развитие ловкости, тренируем прыжки с места. «Дальше всех!».</li> <li>8. Массажная пауза. «Мышата».</li> <li>9. Упражнение на развитие равновесия, координации движений, меткости. «Мешочки с зерном».</li> <li>10. Музыкальная игра «Мышка деток приглашала».</li> <li>11. Упражнение – игра на развитие быстроты реакции. «Мышеловка»</li> <li>12. Упражнение на укрепление мышц живота. «Сюрприз от мышки»</li> <li>13. Упражнение на профилактику плоскостопия. «Тянем - потянем».</li> <li>14. Дыхательное упражнение. «Мышкин носик».</li> <li>15. Подвижная игра-танец. «Веселая мышка».</li> </ol>	4
Февраль 17–20	<p>«Познаём себя и движения» -Лягушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка - знакомство. «Две лягушки».</li> <li>2. Упражнение на профилактику плоскостопия. «Зарядка для стоп».</li> <li>3. Упражнение на укрепление мышц. «Шустрые ножки».</li> <li>4. Пальчиковая гимнастика. «Веселые лягушки».</li> </ol>	4

	<p>5. Упражнение на развитие ловкости, координации, укрепление мышц. «Прыг-скок-ква!».</p> <p>6. Музыкальная игра «Лягушка».</p> <p>7. Упражнение на растяжку. «Считаем мошек».</p> <p>8. Массажная пауза. «Прожорливая лягушка».</p> <p>9. Упражнение на развитие координации движений. «Ловим комариков».</p> <p>10. Музыкальная игра «Подружки лягушки».</p> <p>11. Упражнение на развитие равновесия, выносливости. «Цапли и лягушки».</p> <p>12. Упражнение на развитие внимания, быстроты реакции. «Солнышко – лягушка - полянка».</p> <p>13. Упражнение на профилактику плоскостопия. «Качели».</p> <p>14. Дыхательное упражнение. «Комарик».</p> <p>15. Подвижная игра-танец. «Две лягушки вечером на лугу сидели».</p>	
Март 21–24	<p>«Познаём себя и движения» -Ёжики</p> <p>1. Разминка - знакомство. «Яблочко».</p> <p>2. Упражнение на развитие и укрепление мышц спины и ног. «Яблочки на спинке».</p> <p>3. Упражнение на снятие напряжения в мышцах. «Свернись клубочком».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика. «Ежик».</p> <p>5. Упражнение на укрепление мышц ног. «Ежик на спинке».</p> <p>6. Музыкальная игра «Маленький ежик».</p> <p>7. Упражнение на развитие мышц шеи. «Катится яблочко».</p> <p>8. Массажная пауза. «Уставший ежик».</p> <p>9. Упражнение на развитие координации движений, укрепления мышц ног. «Бегаем, как ежик».</p> <p>10. Музыкальная игра «Жил в лесу колючий ежик».</p> <p>11. Упражнение на укрепление мышц рук и пресса. «Обратные ежики».</p> <p>12. Упражнение на развитие мышц спины, растяжки и укрепление позвоночника. «Клубочек».</p> <p>13. Упражнение на развитие внимания, укрепление и развитие мышц ног и спины. «Ночь! День!».</p> <p>14. Дыхательное упражнение. «Шумный ежик».</p> <p>15. Подвижная игра-танец. «С барабаном ходит ежик».</p>	4
Апрель 25–28	<p>«Познаём себя и движения» -Обезьянки</p> <p>1. Разминка. «Веселые мартышки».</p> <p>2. Упражнение на развитие и укрепления мышц пресса, координации движений. «Качаемся на лианах».</p> <p>3. Упражнение на развитие равновесия, координации движений, навыка прыжка двумя ногами. «Измеряем Гошу».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика. «Обезьянки вышли погулять».</p> <p>5. Упражнение на развитие координации движений, укрепления мышц спины. «Собираем бананы».</p> <p>6. Музыкальная игра «Обезьянки в Лимпопо».</p> <p>7. Упражнение на развитие равновесия, координации движений, ловкости. «Ходим, как мартышки».</p> <p>8. Массажная пауза. «Веселая мартышка».</p>	4

	<p>9. Упражнение на развитие моторики, координации движений. «Мотальщики».</p> <p>10. Музыкальная игра «У жирафа пятна».</p> <p>11. Упражнение на растяжку и укрепление позвоночника, развитие координации движений, воображения. «Слон».</p> <p>12. Упражнение на развитие координации движений, равновесия, укрепление мышц ног и спины. «Зебра Зуя».</p> <p>13. Упражнение на профилактику правильной осанки. «Крылья попугая».</p> <p>14. Дыхательное упражнение. «Срываем кокосы».</p> <p>15. Подвижная игра-танец. «Танцующий зоопарк».</p>	
Май 29–31	<p>«Познаём себя и движения» -Уточка</p> <p>1. Разминка - знакомство. «В деревне».</p> <p>2. Упражнение на общее укрепление мышц ног и спины. «Утиный шаг».</p> <p>3. Упражнение на растяжку и укрепление мышц спины и ног. «Ищем червячков».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика. «Утка».</p> <p>5. Упражнение на укрепление мышц рук. «Перетягивание соломинки».</p> <p>6. Музыкальная игра «У бабушки».</p> <p>7. Упражнение на развитие координации движений, профилактики правильной осанки, растяжки позвоночника и мышц шеи. «Уточка ныряют».</p> <p>8. Массажная пауза. «Утки на лугу».</p> <p>9. Упражнение на развитие координации движений, равновесия. «Важный шаг».</p> <p>10. Музыкальная игра «Утята и ворона».</p> <p>11. Упражнение на развитие равновесия, координацию движений, ловкости, развития навыка прыжка двумя ногами. «Прыгаем по лужам».</p> <p>12. Упражнение на развитие координации движений. «Хлопаем крыльями».</p> <p>13. Упражнение на развитие равновесия, координации движений. «Переступаем через забор».</p> <p>14. Дыхательное упражнение. «Вперевалочку».</p> <p>15. Подвижная игра-танец. «Маленькие утята».</p>	3
Май 32	Итоговое занятие. Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1
<b>Итого часов:</b>		<b>32</b>

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы.

Методы обучения по программе строятся по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

#### *Словесные:*

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

#### *Наглядные:*

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;

#### *Практические:*

- выполнение детьми упражнений индивидуально, в парах или группах;
- исправление ошибок.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

### Оценочные материалы.

В течение года педагогом проводится диагностика освоения обучающимися образовательной программы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль проводится в форме изучения интересов ребенка, его готовности к занятиям физкультурно-спортивной направленности, в форме наблюдения за степенью освоения образовательной программы обучающимися и в форме оценки выполнения изученных упражнений и движений по прохождению разделов программы. По результатам заполняется диагностическая карта.

Это дает возможность отследить динамику освоения программы и степень достижения результатов каждого обучающегося.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
2023–2024 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа  
«БЭБИ-ФИТНЕС»  
Группа 1

№	Список обучающихся	Предметные результаты									Метапредметные результаты						Личностные результаты														
		Выполнение комплекса общефизических упражнений			Координация движений			Работа с предметами			Музыкальность, ритмичность			Восприятие нового материала			Познавательная и творческая активность			Дисциплинированность, внимательность			Целеустремленность, трудолюбие			Коммуникативные навыки					
		окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май			
1.		Н	С	В		С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В			
2.		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

Уровни освоения программы (условные обозначения): **Н**-низкий, **С**-средний, **В** – высокий, пустая ячейка – был зачислен позже или отчислен

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Информационные источники для педагогов:

1. И. А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. под редакцией И. А. Винер-Усмановой Основы физического воспитания в дошкольном детстве Образовательная Программа – М. 2014.
2. И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова, Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - пособие для учителей общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2011. - 23с.
3. Н.С. Голицина. Нетрадиционные занятия в детском саду. - М., Скрипторий, 2004г.
4. С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей - М: Просвещение, 1987г.
5. Н.Н. Поддьяков, Особенности психического развития детей дошкольного возраста. – М. «Просвещение» 1996.
6. Е. О. Смирнова, Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. Комплексная образовательная программа для детей раннего возраста «Первые шаги»— 3-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 168 с. — (ФГОС дошкольного образования).
7. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 352 с.
8. Методическое пособие по детскому фитнесу, Академия фитнеса, 2010.

### Информационные источники для детей и родителей:

1. Г. А. Прохорова, Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2010.
2. Н. А. Фомина, Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. – М., Баласс, 2008.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C