

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 52 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.2018 №1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий И.А.Шорникова

Приказ от 28.09.18 № 17-ПД



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Беби-фитнес»**

**Возраст учащихся:**

**2-3 года**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик -  
Иванова Светлана Николаевна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2018 год

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Беби-фитнес» является Программой дополнительного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В основу положена программа «Беби-фитнес», разработанная С.Тимофеевой, в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Направленность программы – художественная.**

### **Актуальность**

В условиях современного мира, всё чаще встаёт вопрос о проблеме детского здоровья. И уже ни для кого не секрет, что это проблема общекультурная, социальная, а не узко медицинская. Изучение её в последние годы приобретает особую актуальность. Это связано с ростом заболеваемости среди детей и подростков, что подтверждается многочисленными статистическими данными.

Решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи и другие специалисты. С каждым годом всю большую популярность набирает такое направление, как детский фитнес.

"Детский фитнес" - это нечто большее, чем просто физические упражнения. Это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, проходящие в игровой форме. В условиях "двигательного дефицита", который испытывают современные дети из-за длительного пребывания в сидячем положении перед экраном телевизора, монитором компьютера, очень важно прививать интерес к спорту. В такой ситуации "Детский фитнес" может стать прекрасным помощником в спортивном воспитании, так как в детском саду и школе большое количество детей в группах не позволяет учитывать индивидуальные способности каждого ребенка.

Детский фитнес имеет достаточно большое количество разных направлений, которые выбираются в соответствии с возрастом ребенка. Занятия для малышей проходят в игровой форме, с подбором любимых музыкальных композиций, с использованием различного интересного и красочного спортивного оборудования.

Регулярные занятия детским фитнесом помогают укрепить иммунитет ребенка. Детский фитнес также помогает формировать красивую осанку, развить ловкость, гибкость, силу и выносливость. Кроме всего этого детский фитнес помогает развитию самостоятельности и психологической устойчивости ребенка. Использование игровых элементов на занятиях фитнеса в будущем поможет ребенку правильно ориентироваться в конфликтных ситуациях, а также помогут ребенку определить свою собственную жизненную позицию.

### **Отличительные особенности**

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования.
- Позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 2 до 3 лет.

**Объем и срок реализации программы – 33 часа, 1 год**

**Цель программы:**

содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес–аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников. **Задачи программы.**

**Обучающие:**

- помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;
- углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

**Развивающие:**

- развивать уверенность в своих силах;
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность, пластичность, грациозность.

**Воспитательные:**

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- прививать интерес к музыке, танцу.

**Условия реализации программы:**

В коллектив принимаются все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний. Допускается дополнительный набор в группы без дополнительного тестирования.

Условия формирования групп. Группа формируются по возрасту учащихся: 2-3 лет.

**Режим занятий –**

1 раз в неделю по 10 минут

**Формы проведения занятий:** групповые.

**Материально-техническое обеспечение программы (средства обучения)**

Музыкальный зал.

Музыкальный центр

Стулья

Атрибуты для танцевально-ритмических движений на всех детей: флажки, ленточки, платочки, цветы, обручи –большие и маленькие, листики, султанчики, мячи, Тонель.

Фонограммы музыкальных произведений

#### 4. Список литературы:

1. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду.- М., Скрипторий, 2004г.
2. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика», - М.,2009.
3. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. - М. синтез, 2008г.
- 4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс»,- СПб.:Детство-пресс,2010г.
- 5.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Фитбол-аэробика для детей «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ». СПб, Детство – пресс, 2008 г.
6. С.В.Колесникова. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. Ростов на Дону, ФЕНИКС, 2005 г.

#### Планируемые результаты освоения программы.

- Укрепление физического здоровья.
- Повышение физической выносливости.
- Развитие двигательных навыков и качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
- Повышение уровня детской мотивации к занятиям спортом и уверенности в себе.

#### Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Беби-фитнес» на 2018-2019 учебный год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Познаем себя и движения»	10		10	наблюдение
2	«Закрепляем то, что знаем!»	10		10	Наблюдение, Открытое занятие
3	«Все умеем, все можем!»	11		11	наблюдение
4	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие

#### Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Беби-фитнес» на 2018-2019 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2018	31.05.2019	32	32	1 раз в неделю по 10 минут

## **Материально-техническое обеспечение программы (средства обучения)**

Музыкальный зал.

Музыкальный центр

Стулья

Атрибуты для танцевально-ритмических движений на всех детей: флажки, ленточки, платочки, цветы, обручи –большие и маленькие, листики, султанчики, мячи  
Фонограммы музыкальных произведений

### ***4. Список литературы:***

1. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду.- М., Скрипторий, 2004г.
2. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика», - М.,2009.
3. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. - М. синтез, 2008г.
- 4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс»,- СПб.:Детство-пресс,2010г.
- 5.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Фитбол-аэробика для детей «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ». СПб, Детство – пресс, 2008 г.
6. С.В.Колесникова. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. Ростов на Дону, ФЕНИКС, 2005 г.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.2018 №1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 17-ПД от 28.09.2018

Заведующий И.А.Шорникова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Беби-фитнес»

Возраст учащихся

2-3 года

Срок реализации 1 год

Разработчик -

Иванова Светлана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2018 год

## **Задачи программы.**

### **Образовательные:**

- помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;
- углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

### **Развивающие:**

- развивать уверенность в своих силах;
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность, пластичность, грациозность.

### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию уважительного, позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- прививать интерес к музыке, танцу.

## **Характеристика возраста:**

В возрасте 2-3 лет у ребенка уже проявляются эстетические чувства при восприятии музыки, подпевании, участии в игре или пляске и выражаются в эмоциональном отношении ребенка к собственным действиям. Поэтому приоритетными задачами становятся развитие умения вслушиваться в музыку. Запоминать и эмоционально реагировать на нее, связывать движения с музыкой в музыкально-ритмических движениях. При восприятии музыки дети проявляют ярко контрастные эмоции: веселое оживление или спокойное настроение. Слуховые ощущения более дифференцированы: ребенок различает высокий и низкий звуки, громкое и тихое звучание и даже тембровую окраску (играет металлофон или барабан). Рождаются первые, сознательно воспроизводимые певческие интонации; подпевая взрослому, ребенок повторяет за ним окончания музыкальных фраз песни. Он овладевает простейшими движениями: хлопает, притопывает, кружится под звуки музыки.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

- Укрепление физического здоровья.
- Повышение физической выносливости.

- Развитие двигательных навыков и качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
- Повышение уровня детской мотивации к занятиям спортом и уверенности в себе.

### Календарно-Тематическое планирование

		Цели и задачи	Содержание	Муз.материал
1-10	1. «Познаем себя и движения» Котятa	развитие процессов (внимания, мышления, памяти, восприятия, воображения), подвижности и равновесия, координации, восприятия ритмов, развитие быстроты, ловкости и умения управлять своими движениями.	Разучивание танцевальных шагов и движений. Игры с предметами. Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные ( цвет, размер). Дорожка с препятствием.	«Все захлопали в ладоши». «Игра с клубком». Пальчиковая гимнастика. «Котятa».  Музыкальная игра «Как котятa тихо-тихо парами идем». Музыкальная игра «Птички». Подвижная игра-танец. «Серенькая кошечка».
11-21	2.«Закрепляем то, что знаем!» Лягушки	развитие, развитие мелкой моторики руки, (внимания, мышления, памяти, восприятия, воображения), подвижности и равновесия, координации, восприятия ритмов, развитие быстроты, ловкости и умения управлять своими движениями.	Разучивание танцевальных шагов и движений. Игры с предметами. Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные ( цвет, размер). Дорожка с препятствием.	1. «Две лягушки» 2. «Зарядка для стоп». 3. «Шустрые ножки». 4. Пальчиковая гимнастика. «Веселые лягушки». 5. «Прыг-скок-ква!» 6. Музыкальная игра «Лягушка». 7. «Считаем мошек». 8. Массажная пауза. «Прожорливая лягушка». 9. «Ловим комариков» 10. Музыкальная игра «Подружки лягушки». 11. . «Цапли и лягушки» 12. «Солнышко – лягушка -

				полянка» 13. «Качели». 14. «Комарик». 15. Подвижная игра-танец. «Две лягушки вечером на лугу сидели».
22-31	«Все умеем, все можем!» Ежики	развитие, развитие мелкой моторики руки (внимания, мышления, памяти, восприятия, воображения), подвижности и равновесия, координации, восприятия ритмов, развитие быстроты, ловкости и умения управлять своими движениями.	Разучивание танцевальных шагов и движений. Игры с предметами. Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные (цвет, размер). Дорожка с препятствием.	1. «Яблочко» 2. «Яблочки на спинке». 3. «Свернись клубочком». 4. Пальчиковая гимнастика. «Ежик». 5. «Ежик на спинке» 6. Музыкальная игра «Маленький ежик». 7. «Катится яблочко». 8. Массажная пауза. «Уставший ежик». 9. «Бегаем, как ежик» 10. Музыкальная игра «Жил в лесу колючий ежик» 11. «Обратные ежики» 12. «Клубочек» 13. «Ночь! День!». 14. «Шумный ежик». 15. Подвижная игра-танец. «С барабаном ходит ежик».
32	Итоговое занятие			Открытое занятие

### Материально-техническое обеспечение программы (средства обучения)

Музыкальный зал.

Музыкальный центр

Стулья

Атрибуты для танцевально-ритмических движений на всех детей: флажки, ленточки, платочки, цветы, обручи –большие и маленькие, листики, султанчики, мячи, Тоннель.

**4. Список литературы:**

1. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду.- М., Скрипторий, 2004г.
2. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика», - М.,2009.
3. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. - М. синтез, 2008г.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-танс»,- СПб.:Детство-пресс,2010г.
5. Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. Фитбол-аэробика для детей «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ». СПб, Детство – пресс, 2008 г.
6. С.В.Колесникова. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. Ростов на Дону, ФЕНИКС, 2005 г.