

Управление образования администрации городского округа города Йошкар-Ола
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 53 г. Йошкар-Олы «Изи патыр»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №53
«Изи патыр»
от «27» августа 2025 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №53 «Изи патыр»
/О.Е. Юрченко
«27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела дошкольного
образования управления
образования городского
округа «Город Йошкар-
Ола»,
/Ю.Н. Соловьева



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

ID программы:
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 2 - 3 года
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 31 час.
Разработчик программы: Орешкина Оксана Николаевна,
воспитатель первой квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад №53 «Изи патыр»

Йошкар-Ола

2025 г.

Содержание

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1	Общая характеристика программы	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Объем программы	6
1.4	Содержание программы	6
1.5	Планируемые результаты	16
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план	17
2.2.	Календарный учебный график	19
2.3.	Условия реализации программы	21
2.4	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	21
2.5	Оценочные материалы	22
2.6	Методические материалы	22
2.7	Иные компоненты	23
2.8	Список литературы и электронных источников	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Программа «Беби-фитнес» составлена с учетом нормативно - правовых документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для групповых занятий с детьми раннего возраста в детском саду.

Актуальность

Детский фитнес, в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта. Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных секциях. Фитнес формирует у

ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по фитнесу заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам из спортивной аэробики, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Главным ключом, новизной и своеобразием подхода программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), Оптимальное сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Отличительные особенности данной программы заключается в организации и мотивации малышей к занятиям с использованием базовых шагов и элементов из спортивной аэробики. Очень важно в период дошкольного детства не дать ребенку устать от обучения. Нельзя забыть о его потребностях в движении, смене, различных видов деятельности. Образовательная деятельность детей построена по принципу интеграции: коммуникация, продуктивная деятельность, познание Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Адресат программы: дети раннего возраста.

Срок освоения программы: один учебный год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса: формы обучения – групповые для детей 2-3 лет.

Режим занятий: занятия проводится 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц. 31 занятие в течение учебного года.

Время проведения занятий: 10-15 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики.
- ✓ Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-фитнес.
- ✓ Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- ✓ Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.

Развивающие:

- ✓ Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- ✓ Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные:

- ✓ Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- ✓ Формировать у ребенка познавательный интерес к своему здоровью и способам его укрепления.

Оздоровительные:

- ✓ Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- ✓ Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
- ✓ Формирование потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- ✓ Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- ✓ Формирование мышечного корсета;
- ✓ Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- ✓ Заинтересовать детей упражнениями и игрой с различными атрибутами;
- ✓ Содействовать профилактике плоскостопия;
- ✓ Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

1.3 Объем программы

Объем программы составляет 31 час в год.

1.4 Содержание программы

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие основные принципы:

Наглядность - демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

Доступность - обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

Систематичность - регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

Индивидуальный подход - учет особенностей восприятия каждого ребенка;

Увлеченность - каждый должен в полной мере участвовать в работе;

Сознательность - понимание выполняемых действий, активность.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий во второй половине дня в течение 9 месяцев (с сентября по май) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раза в месяц).

Вводная часть: разминка 3 минуты, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения).

Основная часть (аэробная): 6 – 9 минут, ОРУ – блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 3 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа.

В разделах «Лого-аэробика», «Зверо-аэробика», «Дыхательная гимнастика», «Силовая гимнастика», «Спортивная аэробика», «Стретчинг», «Бэби-Денс», физические упражнения, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Раздел «Лого-аэробика»

Виды упражнений:

- «У бабушки в деревне»;
- «Ягнята»,
- «Куточка наседка»,
- «Коза-дереза»,
- «Злая и добрая кошка»,
- «Корова»,
- «Лошадка»,
- «Петушок-золотой гребешок»,
- «Ягнята»,
- «Осел»,
- «Мудрая сова»

Основные движения:

- сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно,
- формировать устойчивое равновесие.
- ползание и пролезание на четвереньках;
- хлопки руками под музыку с произношением звуков;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт и произношения звуков
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно с имитацией звуков природы;
- поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;

Раздел «Зверо-аэробика».

Виды упражнений:

- | | |
|------------------|---------------|
| • Звери Зоопарк: | • «Носорог», |
| • «Тигр», | • «Дикобраз», |
| • «Зебра», | • «Антилопа» |
| • «Обезьяна», | |

Основные движения:

- формировать устойчивое равновесие;
- правильное дыхание;
- совершенствовать ходьбу в разных направлениях;
- ползание и пролезание на четвереньках;
- держать равновесие в разных и.п.;
- через произвольные движения проявлять эмоциональную раскрепощённость;
- движения руками в различном темпе.

Раздел «Дыхательная гимнастика»

Виды упражнений

- «Еж»,
- «Поехали!»,
- «Ветер»

Основные движения:

- ходьба по комнате, совершая попеременное движение руками и приговаривая чух-чух!
- медленное покачивание из стороны в сторону с поднятыми вверх руками, но вдох опускать руки со звуком ш-ш, з-з, с-с.
- сановная стойка, медленные повороты головы вправо шумный вдох носом, поворот головы в лево – выдох через полуоткрытый рот.

Раздел «Силовая гимнастика»

Виды упражнений:

- «Силичи»,
- «Атлеты»,
- «Барабан»,
- «Наклоны»
- «Прыгающий колобок»,
- «Самолеты»,
- «Циркач»

Основные движения:

- выполнение ходьбы,
- бег различными темпами,
- движение туловищем в различном темпе.
- высокий подъем коленей поочередно.
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- ходьба сидя на стуле;
- ловить и подбрасывать мячи разных размеров;
- передача мяча;
- акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем рук поочередно вверх, вниз;
- бег и ИУ в сочетании с музыкой
- ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.

Раздел «Стретчинг»

Виды упражнений:

- «
- Волна»,
- «Смешной клоун»,
- «Цветок»,
- «Солнечный лучик»,
- «Волк» «Лягушки»,
- «Слоник»,
- «Кошка»,
- «Лисичка»
- «Змея»,
- «Черепашка»,
- «Медуза»,
- «Журавль»,
- «Паучок»,
- «Матрешка»,
- «Дуб»
- «Звезда»

Основные движения:

- Наклоны прямого корпуса параллельно полу;
- Широкие шаги с сгибанием передней ноги и выпрямлением позади стоящую ногу;
- Вытягивание прямых рук, сцепленных в замок над головой и выворачивание ладонями вверх;
- Вытягивание прямых рук вверх в стойке с согнутыми коленями;
- Прогибание и выгибание позвоночника в позе не четвереньках;
- В положение лёжа на животе постепенное выпрямление рук и поднятие вверх голову;

- В положение лёжа на животе вытягивание рук и ног одновременно над полом
- Развивать силу основных мышечных групп; способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

Раздел «Бэби-дэнс»

Виды упражнений:

- «Топ»,
- «Хоп»,
- «Топ-хоп»,
- «Буги»,
- «Круги»,
- «Полусолнце»

Основные движения:

- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем рук поочерёдно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

Раздел «Спортивная аэробика»

Виды упражнений:

- «Играем с плечами»,
- «Шаги в сторону»,
- «Пружинка»,
- «Наклоны»,
- «Велосипед»,
- «Спрячемся»,
- «Неваляшка»,
- «Ванька-встанька»,
- «Приседаем»,
- «Прыжки»

Основные движения:

- шаги;
- марши на месте;
- подъем рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- подъем коленей;
- подскоки;
- прыжки;
- бег и его разновидности в разных направлениях;
- ходьба различными способами;
- повороты туловища в правую и левую сторону
- шаги вперёд, руки в сцепленииверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- пружинистые движения ногами на полу приседах;
- шаг с подскоком.

Описание образовательной деятельности программы «Беби-фитнес» для детей 2-3 лет

Неделя	Задачи	Содержание занятий	Форма проведения занятия	Методы проведения контроля
Сентябрь				
1	Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
Октябрь				
1	1 Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. (ДГ) «Еж», «Поехали. Дыхательная гимнастики!»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение

4	Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
Ноябрь				
1	Продолжать закреплять навыки в ползание	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III. ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
4	Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III. ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
Декабрь				
1	Продолжать формировать правильную осанку и чувство	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты»,	практическая	анализ выполнения

	ритма	«Барабан», «Наклоны», «Повороты» III. ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»		движений, наблюдение
2	Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силичи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III. ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Повторение	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силичи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III. ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
Январь				
2	Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Закрепление	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
4	Закрепление	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение

Февраль				
1	Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Закрепление	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стретчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
4	Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
Март				
1	Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение

2	Закрепление	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III. ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
4	Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III. ИМП: «Тихо-громко». Стретчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
Апрель				
1	Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос», «Силачи» III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Закрепление	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос», «Силачи» III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение

3	Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
4		I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
Май				
1	Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силичи» III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стретчинга	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силичи» III. ИМП: «Узнай кто позвал». Стретчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Куточка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»	практическая	анализ выполнения движений, наблюдение

1.5 Планируемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового Стретчинга.
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).
- Освоили составные элементы движений.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Беби-фитнес» для детей 2-3 лет

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Занятие 1	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Занятие 2	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Занятие 3	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
4	Занятие 4	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
5	Занятие 5	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
6	Занятие 6	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
7	Занятие 7	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
8	Занятие 8	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
9	Занятие 9	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
10	Занятие 10	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
11	Занятие 11	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
12	Занятие 12	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
13	Занятие 13	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
14	Занятие 14	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
15	Занятие 15	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
16	Занятие 16	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
17	Занятие 17	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
18	Занятие 18	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
19	Занятие 19	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
20	Занятие 20	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
21	Занятие 21	1		1	анализ выполнения

					движений, наблюдение
22	Занятие 22	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
23	Занятие 23	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
24	Занятие 24	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
25	Занятие 25	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
26	Занятие 26	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
27	Занятие 27	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
28	Занятие 28	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
29	Занятие 29	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
30	Занятие 30	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
31	Занятие 31	1		1	анализ выполнения движений, наблюдение
Итого объем программы		31 час		31 час	

2.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Беби-фитнес» для детей 2-3 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
1	Сентябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 1	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
2	Сентябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 2	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
3	Октябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 3	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
4	Октябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 4	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
5	Октябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 5	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
6	Октябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 6	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
7	Ноябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 7	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
8	Ноябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 8	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
9	Ноябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 9	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
10	Ноябрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 10	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
11	Декабрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 11	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
12	Декабрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 12	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
13	Декабрь			Фронтально-групповая	1	Занятие 13	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
14	Январь			Фронтально-групповая	1	Занятие 14	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
15	Январь			Фронтально-групповая	1	Занятие 15	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
16	Январь			Фронтально-групповая	1	Занятие 16	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
17	Февраль			Фронтально-групповая	1	Занятие 17	Музыкальный зал	анализ выполнения движений,

								наблюдение
18	Февраль			Фронтально-групповая	1	Занятие 18	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
19	Февраль			Фронтально-групповая	1	Занятие 19	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
20	Февраль			Фронтально-групповая	1	Занятие 20	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
21	Март			Фронтально-групповая	1	Занятие 21	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
22	Март			Фронтально-групповая	1	Занятие 22	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
23	Март			Фронтально-групповая	1	Занятие 23	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
24	Март			Фронтально-групповая	1	Занятие 24	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
25	Апрель			Фронтально-групповая	1	Занятие 25	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
26	Апрель			Фронтально-групповая	1	Занятие 26	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
27	Апрель			Фронтально-групповая	1	Занятие 27	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
28	Апрель			Фронтально-групповая	1	Занятие 28	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
29	Май			Фронтально-групповая	1	Занятие 29	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
30	Май			Фронтально-групповая	1	Занятие 30	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение
31	Май			Фронтально-групповая	1	Занятие 31	Музыкальный зал	анализ выполнения движений, наблюдение

2.3 Условия реализации программы

Данная программа реализуется в дополнительной образовательной деятельности с детьми группы раннего возраста, направлена развитие музыкальности и ритма, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Занятия проводятся в просторном, светлом, красиво оформленном музыкальном зале. Оснащенном современными пособиями и атрибутами, детскими музыкальными инструментами, аудиовизуальными средствами для развития музыкально-творческих способностей детей

Материально - техническое обеспечение

Технические средства: магнитофон и флешка.

Спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, конусы, гимнастическая скамейка, плоские обручи, футбольные и обычные мячи.

Кадровое обеспечение

Дополнительную образовательную общеразвивающую программу «Ритмика для малышей» осуществляет воспитатель Орешкина Оксана Николаевна. Стаж работы 2 года, имеет первую квалификационную категорию.

Место работы: МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»

2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

При реализации программы может проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой наблюдение за активностью обучающегося в различные периоды пребывания в ОУ, анализ продуктов детской деятельности и специальные диагностические ситуации, организуемые педагогом.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (в сентябре и мае). В начале года педагогическая диагностика направлена на выявление

стартовых возможностей обучающихся, в конце учебного года - наличие динамики в развитии.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Данные, полученные в результате оценки являются профессиональными материалами самого педагога и не подлежат проверке процесса контроля и надзора.

2.5 Оценочные материалы

Для проверки результативности проводится диагностика, результаты которой позволяют определить степень усвоения ребенком программных требований, предъявляемых детям в возрастной группе 2-3 лет.

Используются следующие методы:

- Репродуктивный метод, средства: различные виды спортивных упражнений, тренажеры и спортивное оборудование.
- Метод целостного упражнения.
- Группа методов контроля, самоконтроля и учета.
- Метод индивидуальной работы

2.6 Методические материалы

Формы и методы обучения

Основные методы реализации программы: большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и малыша. В процессе обучения детей используются общие **дидактические методы:**

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, рисунков, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

- 1) эстафеты;
- 2) соревнования.
- 3) игры

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

- Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Приемы, используемые с детьми младшего дошкольного возраста:

- Показ взрослого;
- Показ ребенка, правильно выполняющего действия;
- Образное пояснение;
- Наглядность;
- Указания, напоминания;
- Совместные действия со взрослым.

2.7 Иные компоненты

Содержание работы программы «Беби-фитнес»:

- изучение новой методической литературы по музыкально-ритмическому воспитанию.
- проведение открытых занятий и отчетных концертов.
- беседы и консультации для родителей по вопросам музыкально-ритмического воспитания детей.

2.8 Список литературы и электронных источников

1. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДООУ // Москва, - 2006г.
2. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей». С-Пб. 2007.
3. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 2-7 лет» // Москва, - 2009 г.
4. Тарасова Т.А., «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ» – М.: ТЦ Сфера, 2005-175 с.
5. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» - М.: ГНОМ и Д, 2003г.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство пресс, 2000.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 2-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)