

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
Комитет по образованию  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад № 129

Россия, 236013, Калининградская область,  
г.Калининград, ул.Алданская 22в

Электронная почта: [ds129@edu.klgd.ru](mailto:ds129@edu.klgd.ru)  
73-60-53; 73-60-54; 73-60-58

Программа рассмотрена и одобрена на  
заседании педагогического совета  
МАДОУ д/с №129  
Протокол от «08» августа 2024г. № 1



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с №129  
Е.В. Манчук  
Приказ от «08» августа 2024 г. № 197-о/в

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Бэби фитнес»**

**Возрастная категория: 4-5 лет**  
**Срок реализации: 9 месяцев**  
**Составитель программы:**  
педагог дополнительного образования  
**Мухаметшина Гузалина Рафаковна**

г. Калининград, 2024.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Беби фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности беби фитнесом. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

### **Отличительная особенность**

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является « Беби фитнес».

Данная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 4-5 лет, посещающих детский сад № 129.

**Объем и срок освоения программы предусматривает:**

Срок освоения программы: 9 месяцев - 72 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Набор детей в объединение свободный. Группа обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

**Состав групп:** 10-15 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

**Педагогическая целесообразность.**

Содержание программы направлено на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование инновационных технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Представленная программа «Беби фитнес» основана на анализе мировых тенденций и ситуации в отечественном спорте, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта.

**Практическая значимость заключается в:**

- установлении коммуникативных связей со сверстниками;
- понимании, что такое индивидуальная и групповая дисциплина;
- расходовании «лишней» энергии;
- гармоничном развитии опорно-двигательного аппарата;
- укреплении иммунной системы, сердца, сосудов, легких и вестибулярного аппарата;
- овладении важными двигательными навыками.

**Цель программы:** развитие физических качеств средствами беби фитнеса.

**Задачи программы:**

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

#### **Принципы отбора содержания.**

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
- Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

#### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дети будут знать и уметь:

- научатся управлять своим телом;

- научатся быстро воспроизводить незнакомые сложно координационные движения;
- улучшат показатели гибкости и скоростных реакций организма;
- сформируют чувство ритма и умение двигаться, попадая в музыкальные такты.

#### Учебный план

№	Наименование разделов программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Быстрота	1	13	14
2.	Гибкость и сила	1	13	14
3.	Координационные способности	1	9	10
4.	Равновесие	1	9	10
5.	Чувство ритма	1	11	12
6.	Знание базовых шагов	1	11	12
<b>Итого астрономических часов</b>		<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>

#### Содержание программы.

##### 1 Раздел «Быстрота»

Основными средствами развития быстроты является упражнения требующих быстрых двигательных реакций, высокой скорости, и частоты выполнения движений.

Упражнения выполняемые для развития быстроты выполняются на полу и на степ досках, под счет, поддерживая темп, появляется двигательная активность которая применяется при выполнениях спортивных композиций на степ досках.

##### 2 Раздел «Гибкость и сила»

Развивая гибкость укрепляются суставы, связки и мышечные волокна повышается эластичность мышц их способность упруго развиваться. Силовая способность появляется не сама по себе а через какую либо двигательную активность. Выполнение упражнений стоя, лежа на развитие гибкости (полушпагат, мостики, стойка на лопатках).

##### 3 Раздел «Координационные способности»

Развивая координацию у ребенка, он начинает двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. На занятиях дети выполняют специальные упражнения для развития координационных способностей

##### 4 Раздел «Равновесие»

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс

2. Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Оценивается характер балансировки.

### 5 Раздел «Чувство ритма»

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки

### 6 Раздел «Знание базовых шагов»

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	
1	Возрастная группа	Средняя группа (4-5 лет)
2	Режим работы МАДОУ д/с № 129	7.00-19.00
3	Начало реализации программы	09.09.2024 года
4	Окончание реализации программы	06.06.2025 года
5	Количество недель реализации программы	36
6	Количество занятий в неделю	2
7	Продолжительность занятий	Не более 20 минут
8	Время проведения	2 половина дня
9	Сроки проведения каникул	01.01.2025 г.- 08.01.2025 г.
10	Сроки проведения Дней открытых дверей	29.12.2024 г.- 08.01.2025 г.
11	Сроки проведения промежуточный и итоговой аттестации	16.12.2024г. 20.05.2025г.
<i>Праздничные дни</i>		
	День народного Единства	04.11.2024г.

Новогодние праздники и Рождество Христово	29.12.2024 г.- 08.01.2025 г.
День Защитника Отечества	23.02.2025г.
Международный женский день	08.03.2025г.
Праздник Весны и Труда	01.05-04.05.2025г.
День Победы	08.05.2025г.- 11.05.2025г.
День России	12.06.-15.06.2025г.

### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

#### Материально - техническое обеспечение курса

##### Специализированные учебные помещения

№ п./п.	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал	74,7

##### Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Коврики 15 шт.
2.	Мячи малого размера 15 шт.
3.	Гантели 30 шт.
4.	Степ – платформы 15 шт.
5.	Магнитофон 1 шт.

##### Аудио-видео материалы

№ п/п	Наименование
1.	Аудиозаписи для сопровождения занятий

2.	Аудиозаписи шума моря, звучание леса, голоса птиц
3.	Аудиозаписи шум леса
4.	Аудиозаписи голоса птиц
5.	Фонограммы детских песен

## Методическое обеспечение

### Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	3 минуты	умеренный
Основная (аэробная)	10 – 13мин	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие	2 минуты	Умеренно –медленный
Заключительная -дыхательные упражнения	2 минуты	Умеренно - медленный

В занятии выделяются 3 части: подготовительная, основная, заключительная.

Цель подготовительной части - разминка - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 2-3 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;

- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 10-13 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

**Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

4. *Метод музыкальной интерпретации:*

- Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).
- Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

*Правила* которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

### **Список литературы.**

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 г. № 597.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. об утверждении правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Для педагогов дополнительного образования и родителей:

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 г.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 г.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 г.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009 г.

7. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004 г.
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007 г.
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005 г.
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005 г.
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,
14. издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
15. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009 г.