

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 42 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:

решением
Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 42
Протокол от 31.08.2026 № 1
Учтено мнение Совета родителей

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ от 31.08.2026 № 20-ОД
Заведующий ГБДОУ детский сад № 42
Л. Н. Сидорова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«КРЕПЫШИ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:

Кирпикова И.А.

педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Адресат программы	3
1.3	Актуальность программы	3
1.4	Отличительные особенности программы	3
1.5	Уровень освоения программы	3
1.6	Объем и срок освоения программы	3
1.7	Цель и задачи программы	3
1.8	Планируемые результаты освоения программы	4
1.9	Организационно-педагогические условия реализации программы	4
2	Учебный план	5
	Календарный учебный график	6
	Рабочая программа	7
1.	Особенности организации образовательного процесса	8
2.	Задачи программы	8
3.	Содержание программы	8
4	Планируемые результаты освоения программы	11
5	Методы обучения	12
6	Учебно-методическое обеспечение	12
7	Оценочные материалы	12
8	Список литературы	14

1. Пояснительная записка

Программа направлена на создание условий для укрепления здоровья детей, развития двигательной активности, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, укрепления мышц стопы и развития координационных способностей.

Дошкольный возраст – важный период формирования основных движений, развития физических качеств и становления привычки к активному образу жизни. В дошкольном возрасте ребенок активно осваивает ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие и координацию. Двигательная деятельность должна приносить ребенку радость, уверенность в своих силах и желание двигаться.

1.1. Направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Дополнительная образовательная программа направлена на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении, развитие основных физических качеств, координации, равновесия и двигательной самостоятельности.

1.2. Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 5-7 лет.

1.3. Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является одной из важных задач современного дошкольного образования. В дошкольном возрасте закладываются основы двигательной культуры ребенка, формируются привычки правильного положения тела, характер двигательной активности и отношение к физическим упражнениям.

Недостаток движения, длительное пребывание в статичных позах и индивидуальные особенности физического развития могут приводить к снижению двигательной активности и затруднениям в освоении основных движений. Поэтому особую значимость приобретают доступные, безопасные и эмоционально привлекательные занятия физкультурно-оздоровительной направленности. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенность нагрузки, чередование активности и отдыха, положительное эмоциональное состояние.

Основными формами образовательного процесса являются групповые практические занятия, игровые задания, наблюдение за индивидуальным выполнением движений, двигательные мини-комплексы и открытые занятия для родителей.

1.4 Отличительные особенности программы

- комплексный физкультурно-оздоровительный подход;
- игровая форма подачи большинства упражнений;
- профилактическая направленность на укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие основных движений, координации, равновесия и общей моторики;
- возможность реализации в любом дошкольном учреждении при наличии стандартного физкультурного оборудования;
- отсутствие соревновательной ориентации и жестких нормативов;
- учет индивидуального темпа освоения движений.

1.5 Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

1.6 Объем и срок освоения программы

Объем программы - 32 часа

Срок освоения программы – 1 год

1.7 Цель и задачи программы:

Цель программы — совершенствование условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития детей 5–7 лет путем автоматизации навыков правильной осанки и установки стоп, закрепления техники основных движений, а также развития координации, выносливости и баланса в усложненных условиях двигательной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Совершенствовать технику выполнения освоенных основных движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания) и обучать их сочетаниям в сложных двигательных комплексах.
- Закреплять и расширять представления о здоровом образе жизни, механизмах влияния упражнений на организм и способах закаливания.
- Автоматизировать навыки выполнения доступных упражнений для укрепления мышечного корсета (осанки), мышечно-связочного аппарата стоп и регуляции дыхания.

Развивающие:

- Развивать скоростно-силовые способности, ловкость, гибкость и общую выносливость в соответствии с индивидуальными и возрастными показателями.
- Совершенствовать общую и мелкую моторику через усложненные упражнения с предметами (мячами, скакалками, обручами).
- Тренировать быструю ориентировку в пространстве, объем двигательной памяти, концентрацию и переключение внимания.

Воспитательные:

- Поддерживать и углублять стойкий интерес к регулярным физическим упражнениям и ценностям активного образа жизни.
- Закреплять осознанное положительное отношение к собственному здоровью и физическим возможностям.
- Развивать лидерские качества, уверенность в себе, инициативность и доброжелательное отношение к сверстникам.

1.8 Планируемые результаты освоения программы

Ребенок будет знать:

- Правила безопасного поведения при проведении эстафет, подвижных игр и самостоятельных занятий в зале и на спортивной площадке.
- Критерии правильного выполнения изученных видов ходьбы, бега, прыжков, лазания и упражнений на удержание баланса.
- Разнообразные доступные способы укрепления и закаливания организма с помощью физической культуры.
- Взаимосвязь между соблюдением правил здорового образа жизни и общим самочувствием.

Ребенок будет уметь использовать:

- Устойчивые двигательные навыки в нестандартных ситуациях, играх-соревнованиях и повседневной жизни.
- Сложнокоординированные упражнения для удержания равновесия, развития ловкости и пространственной ориентации.
- Изученные комплексы упражнений для поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия в самостоятельной деятельности.
- Развитые приемы двигательной саморегуляции: умение вовремя переключить темп, восстановить дыхание после нагрузки, произвольно расслабить мышцы.
- Физкультурный инвентарь рационально, творчески и по назначению в различных игровых и тренировочных ситуациях.

1.9 Организационно-педагогические условия реализации программы

- Язык реализации: русский
- Форма обучения: очная
- Условия набора в группу: принимаются все желающие

- Условия формирования групп: набор детей происходит с учетом возрастных особенностей.
- Форма организации - совместная деятельность – подгрупповая (до 15 человек). Деятельность проводится 1 раз в неделю, продолжительность в зависимости от возраста детей.
- Формы проведения дополнительной образовательной деятельности:
 - Фронтальная: организуется для совместного выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), разминки, строевых команд и подвижных игр;
 - Групповая: организуется работа детей в мини-командах или парах;
 - Индивидуальная: организуется для отработки отдельных навыков персональная работа с ребенком для коррекции техники выполнения сложных физических упражнений.
- Методическое обеспечение программы: зал для занятий, музыкальный центр, подборка музыкальных произведений, спортивный инвентарь для упражнений.

2. Учебный план обучения

№ п/п	Название темы	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика плоскостопия	2	1	1
2	Профилактика плоскостопия/прорабатывания мышц стопы	5	1	4
3	Развитие координации движений	4	1	3
4	Профилактика нарушений осанки/увеличение подвижности суставов	4	1	3
5	Профилактика нарушений осанки/укрепление мышечного аппарата	4	1	3
6	Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке	3	1	2
7	Профилактика нарушений осанки/ Развитие мышц верхней части корпуса	4	1	3
8	Профилактика нарушений осанки/ Развитие мышечного аппарата	2	1	1
9	Развитие общей моторики	2	1	1
10	Развитие мелкой моторики	2	1	1
	ИТОГО	32	10	22

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ от 31.08.2026 № 20-ОД
Заведующий ГБДОУ детский сад № 42
Л. Н. Сидорова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«КРЕПЫШИ»
на 2026-2027 учебный год
для детей 5-7 лет**

Педагоги: Кирпикова Ирина Анатольевна

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	31.05.2027	32	32	32	1 раз в неделю

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 42 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:

решением
Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 42
Протокол от 31.08.2026 № 1
Учтено мнение Совета родителей

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ от 31.08.2026 № 20-ОД
Заведующий ГБДОУ детский сад № 42
Л. Н. Сидорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«КРЕПЫШИ»
на 2026-2027 учебный год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчики:

Кирпикова И.А.,

педагог дополнительного образования

1. Особенности организации образовательного процесса

- Игровая форма как основа обучения: все занятия строятся на сюжетно-игровой основе. Упражнения подаются через понятные детям образы, что поддерживает интерес и исключает монотонность.
- Частая смена видов деятельности: двигательная активность чередуется с краткими паузами для отдыха, дыхательными упражнениями и спокойными играми на внимание.
- Использование наглядности: показ педагога является главным способом разучивания движений, действия взрослого, поэтому объяснения должны быть лаконичными и обязательно сопровождаться точным, качественным и эмоциональным показом.
- Дозирование физической нагрузки: костная и мышечная системы ребенка еще формируются. Акцент делается на укрепление мышечного корсета (спина, живот) и формирование правильной осанки и стопы.
- Ограничение статических поз: инструкции и объяснения даются в динамических положениях или во время естественных пауз, чтобы избежать переутомления нервной системы.
- Создание ситуации успеха: используется только положительная мотивация, похвала за старание и поощрение каждого ребенка для формирования уверенности в своих силах.

2. Задачи программы:

Образовательные:

- Совершенствовать технику выполнения освоенных основных движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания) и обучать их сочетаниям в сложных двигательных комплексах.
- Закреплять и расширять представления о здоровом образе жизни, механизмах влияния упражнений на организм и способах закаливания.
- Автоматизировать навыки выполнения доступных упражнений для укрепления мышечного корсета (осанки), мышечно-связочного аппарата стоп и регуляции дыхания.

Развивающие:

- Развивать скоростно-силовые способности, ловкость, гибкость и общую выносливость в соответствии с индивидуальными и возрастными показателями.
- Совершенствовать общую и мелкую моторику через усложненные упражнения с предметами (мячами, скакалками, обручами).
- Тренировать быструю ориентировку в пространстве, объем двигательной памяти, концентрацию и переключение внимания.

Воспитательные:

- Поддерживать и углублять стойкий интерес к регулярным физическим упражнениям и ценностям активного образа жизни.
- Закреплять осознанное положительное отношение к собственному здоровью и физическим возможностям.
- Развивать лидерские качества, уверенность в себе, инициативность и доброжелательное отношение к сверстникам.

3. Содержание программы

№ п/п	Название темы	Кол-во занятий	Содержание теоретического материала	Содержание практического материала	Формы контроля
1	Профилактика плоскостопия	2 (1т / 1пр)	Беседа «Зачем нам крепкие ножки?». Понятие о своде стопы, его функциях	Вводная диагностика стоп. Упражнения «Веревочка»,	Первичный визуальный осмотр, выполнение

			и значении для осанки. Правила гигиены ног.	ходьба по массажным коврикам разной жесткости. Игра «Удержи платочек».	тестовых упражнений.
2	Профилактика плоскостопия/прорабатывания мышц стопы	5 (1т / 4пр)	Беседа «Как обувь влияет на наши ножки». Признаки правильной обуви. Понятие о самомассаже стоп мячами-ежиками.	Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы. Катание теннисных и массажных мячей стопой. Захват пальцами мелких предметов (карандаши, пуговицы). Игры: «Ловкие обезьянки», «Канатный плясун», «Художники ногами».	Педагогическое наблюдение, экспресс-контроль захвата предметов ногами.
3	Развитие координации движений	4 (1т / 3пр)	Инструктаж по безопасности при балансировании. Объяснение понятия «динамическое и статическое равновесие».	Статические позы «Цапля», «Ласточка» (с усложнением: закрытые глаза, на одной ноге). Перешагивание через препятствия, ходьба по гимнастической скамье боком. Игры: «Замри», «Веселые классики», «Следопыты».	Выполнение контрольного упражнения «Статическое равновесие» (тест Фламинго).
4	Профилактика нарушений осанки/увеличение подвижности суставов	4 (1т / 3пр)	Знакомство с понятием «суставы и гибкость». Почему важно делать разминку перед нагрузкой. Безопасность при растяжке.	Суставная гимнастика для шеи, плеч, тазобедренного и коленного суставов. Упражнения «Замок за спиной», наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами. Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Тяни-толкай».	Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя).
5	Профилактика	4	Беседа «Наш	Упражнения на	Оценка

	нарушений осанки/укрепление мышечного аппарата	(1т / 3пр)	мышечный корсет — защитник позвоночника». Различие между правильной и неправильной осанкой. Самоконтроль у стены.	полу: «Кошечка» (добрая/злая), «Лодочка», «Супермен» (попеременное поднимание рук и ног). Статические планки с колен (удержание до 15-20 сек). Подвижные игры: «Великан и гномик», «Живые фигуры».	удержания статической позы («Лодочка»).
6	Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке	3 (1т / 2пр)	Инструктаж по технике безопасности при работе на шведской стенке. Правильный хват руками. Понятие «вытяжение позвоночника».	Простые висы спиной и лицом к стенке на время (10-15 сек). Висы с поочередным подниманием согнутых колен. Вытяжение. Упражнение «Маятник» (раскачивание ног вправо-влево). Игры: «Обезьянки на ветках», «Пожарные».	Контроль времени удержания виса, визуальная оценка хвата.
7	Профилактика нарушений осанки/ Развитие мышц верхней части корпуса	4 (1т / 3пр)	Беседа «Сильные руки и плечи». Объяснение техники правильного дыхания при силовых нагрузках (вдох при расслаблении, выдох при усилии).	Отжимания от гимнастической скамьи (с колен). Упражнения с легкими набивными мячами (передачи в парах из-за головы, снизу). Упражнение «Боксер». Подвижные игры: «Вышибалы мячом», «Тачки» (ходьба на руках в парах).	Подсчет количества отжиманий от скамьи за 30 секунд.
8	Профилактика нарушений осанки/ Развитие мышечного аппарата	2 (1т / 1пр)	Понятие общей выносливости организма. Взаимосвязь физических нагрузок и работы сердца.	Комплексные круговые тренировки низкой интенсивности. Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой)	Педагогическое наблюдение за скоростью восстановления дыхания.

				для восстановления пульса. Подвижные игры высокой подвижности: «День и ночь», «Салки-выручалки».	
9	Развитие общей моторики	2 (1т / 1пр)	Правила безопасности при беге и прыжках в зале. Разбор техники челночного бега и прыжка в длину с места.	Челночный бег 3х10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Подвижные игры: «Ловишки с лентами», «Волк во рву», «Перелет птиц».	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег.
10	Развитие мелкой моторики	2 (1т / 1пр)	Беседа «Как ловкие пальчики помогают голове». Взаимосвязь мелкой моторики, координации и речи.	Самомассаж пальцев рук мячами Су-Джок. Пальчиковая гимнастика в движении. Жонглирование одним теннисным мячом, перекладывание предметов на скорость. Подвижные игры: «Ловкие пальчики», «Передай по цепочке».	Экспресс-тест на координацию пальцев рук (пальчиковые пробы).
	ИТОГО	32	10	22	

4. Планируемые результаты освоения программы

Ребенок будет знать:

- Правила безопасного поведения при проведении эстафет, подвижных игр и самостоятельных занятий в зале и на спортивной площадке.
- Критерии правильного выполнения изученных видов ходьбы, бега, прыжков, лазания и упражнений на удержание баланса.
- Разнообразные доступные способы укрепления и закаливания организма с помощью физической культуры.
- Взаимосвязь между соблюдением правил здорового образа жизни и общим самочувствием.

Ребенок будет уметь использовать:

- Устойчивые двигательные навыки в нестандартных ситуациях, играх-соревнованиях и повседневной жизни.
- Сложнокоординированные упражнения для удержания равновесия, развития ловкости и пространственной ориентации.
- Изученные комплексы упражнений для поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия в самостоятельной деятельности.

- Развитые приемы двигательной саморегуляции: умение вовремя переключить темп, восстановить дыхание после нагрузки, произвольно расслабить мышцы.
- Физкультурный инвентарь рационально, творчески и по назначению в различных игровых и тренировочных ситуациях.

5. Основные методы обучения

Методы обучения	Приемы, как части метода	Цель
1.Наглядный метод	показ физических упражнений; использование наглядных пособий; имитация и подражание; зрительные ориентиры; музыка и ритмическое сопровождение; тактильно-мышечная помощь педагога.	Создает зрительное, слуховое и мышечное представление о движении.
2.Словесный метод	объяснение; пояснение; указание; напоминание; сигналы; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; короткая словесная инструкция.	Помогает ребенку понять двигательную задачу и последовательность действий.
3.Практический метод	повторение упражнений; выполнение движений по показу; выполнение в индивидуальном и групповом темпе; упражнения с предметами; элементы самомассажа.	Закрепляет двигательные умения и формирует двигательный опыт.
4. Игровой метод	упражнения в игровой форме; подвижные игры; двигательные задания по сюжету; игровые ситуации; упражнения-подражания.	Поддерживает интерес ребенка, повышает эмоциональную вовлеченность и способствует освоению движений.

6. Учебно – методическое обеспечение

Сулим, Е. В. Занятия физкультурой : игровой стретчинг для дошкольников / Е. В. Сулим. – 3-е изд., доп. – Москва : ТЦ Сфера, 2024. – 128 с. – (Синяя птица).

7 .Оценочные материалы

Для выявления уровня усвоения содержания программы проводится входной и итоговый мониторинг в форме педагогического наблюдения и выполнения возрастных двигательных заданий.

Показатели	Критерии		
	Высокий уровень (3)	Средний уровень (2)	Низкий уровень (1)
1. Правильная осанка Методика Педагогическое наблюдение. Ребенок становится спиной к стене. Проверяется: положение головы; симметрия плеч; положение лопаток; физиологические изгибы позвоночника; положение таза; способность сохранять правильную позу 30 секунд.	✓ правильное положение головы ✓ плечи расположены симметрично ✓ лопатки не выступают ✓ сохраняет правильную осанку более 30 секунд	небольшая сутулость или быстро устает, удерживая правильное положение	выраженная сутулость асимметрия плеч не удерживает правильную позу

<p>2. Правильная постановка стоп Методика Наблюдение при: ходьбе; беге; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе босиком по дорожке. Дополнительно можно использовать отпечаток стопы (плантография) с помощью влажного следа на бумаге (если это предусмотрено в организации и не относится к медицинской диагностике). Оценивается ✓ постановка стоп ✓ перекат стопы ✓ устойчивость ✓ положение пяток</p>	<p>правильная постановка стоп правильный перекат нет признаков уплощения</p>	<p>небольшие отклонения</p>	<p>неустойчивая походка опора преимущественно на внутренний край стоп</p>
<p>3. Сила мышц спины Тест «Лодочка» Ребенок лежит на животе. Поднимает руки и ноги одновременно. Засекается время удержания.</p>	<p>20 секунд и более</p>	<p>10–19 секунд</p>	<p>менее 10 секунд</p>
<p>4. Сила мышц брюшного пресса. Тест Подъем туловища из положения лежа. Ноги удерживает взрослый. Подсчитывается количество подъемов за 30 секунд.</p>	<p>12–15 раз</p>	<p>8–11 раз</p>	<p>менее 8</p>
<p>5. Координация движений Тест Полоса препятствий. Например • пройти змейкой; • перепрыгнуть через 4 линии; • пролезть в обруч; • попасть мячом в цель.</p>	<p>выполняет без ошибок</p>	<p>1–2 ошибки</p>	<p>более трех ошибок</p>
<p>6. Чувство равновесия Тест «Ласточка» Стоя на одной ноге. Руки в стороны. Дополнительно ходьба по гимнастической скамейке или по балансирующей дорожке.</p>	<p>15 секунд и более</p>	<p>8–14 секунд</p>	<p>менее 8 секунд</p>
<p>7. Интерес к физическим упражнениям. Методика Педагогическое наблюдение в течение месяца. Оценивается ✓ желание идти на занятие ✓ активность ✓ эмоциональное состояние ✓ самостоятельное выполнение упражнений ✓ участие в играх</p>	<p>активен постоянно проявляет инициативу любит физкультуру</p>	<p>работает только после напоминания</p>	<p>часто отказывается не проявляет интерес</p>
<p>8. Участие родителей</p>	<p>участвует</p>	<p>участвует</p>	<p>не участвует</p>

Методика Анкетирование родителей анализ участия семьи. учитывается участие в спортивных праздниках; выполнение домашних комплексов; участие в мастер-классах; выполнение рекомендаций; обратная связь.	регулярно выполняет рекомендации	эпизодически	не выполняет рекомендации
--	----------------------------------	--------------	---------------------------

Сводная оценка

- Высокий уровень — 20–24 балла.
- Средний уровень — 13–19 баллов.
- Низкий уровень — 8–12 баллов.

8. Список литературы

1. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников : учебно-методическое пособие / Л. Н. Волошина. – Москва : АРКТИ, 2005. – 108 с. – (Развитие и воспитание).
2. Ключева, М. Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада / М. Н. Ключева ; под редакцией С. Д. Ермолаева. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2007. – 80 с. – (Методическое пособие для воспитателей ДОУ).
3. Коновалова, Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : методические рекомендации / Н. Г. Коновалова, Л. В. Корниенко. – Волгоград : Учитель, 2020. – 54 с. – (Инструктору физического воспитания ДОУ).
4. Мустафина, Т. В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4–7 лет : образовательная программа / Т. В. Мустафина. – Москва : ТЦ Сфера, 2020. – 112 с. – (Библиотека Воспитателя).
5. Сулим, Е. В. Занятия физкультурой : игровой стретчинг для дошкольников / Е. В. Сулим. – 3-е изд., доп. – Москва : ТЦ Сфера, 2024. – 128 с. – (Синяя птица).
6. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – Москва : ТЦ Сфера, 2006. – 166 с. – (Приложение к журналу «Управление дошкольным образовательным учреждением»).