

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: 3-5 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	11
6	Учебно-методическое обеспечение	12
7	Оценочные материалы	12
8	Список литературы	13

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 – 3-5 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 — создание условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития детей 3–5 лет посредством систематической двигательной деятельности, профилактики нарушений осанки и стоп, развития основных движений, координации и равновесия.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать правильному выполнению основных движений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания;
- формировать элементарные представления о здоровом образе жизни;
- обучать доступным упражнениям для стоп, осанки, дыхания и общего укрепления организма;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать элементарные навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- развивать координацию движений и чувство равновесия;
- развивать ловкость, гибкость, быстроту двигательной реакции и силовые способности в соответствии с возрастом;
- развивать общую и мелкую моторику;
- развивать ориентировку в пространстве, внимание и двигательную память;
- повышать самостоятельность в двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и активному образу жизни;
- формировать положительное отношение к своему здоровью;
- воспитывать самостоятельность, уверенность и доброжелательность;
- формировать умение действовать по сигналу и соблюдать правила;
- воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.

1.8 Планируемые результаты освоения программы

Ребенок будет знать:

- элементарные правила безопасного поведения на занятиях;
- основные правила выполнения ходьбы, бега, прыжков, ползания и упражнений на равновесие;
- простые способы укрепления организма посредством физических упражнений;
- элементарные правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

- основные двигательные умения в соответствии с возрастом;
- упражнения для развития равновесия и координации;
- доступные упражнения для укрепления стоп и мышц туловища;
- приемы двигательной саморегуляции: остановка по сигналу, восстановление дыхания, спокойное завершение упражнения;
- физкультурное оборудование по назначению.

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	Знакомство с движением. Основы безопасности	2	1	1
2	Основные движения: ходьба, бег, прыжки	5	1	4
3	Профилактика нарушений стопы	4	1	3
4	Правильная осанка и укрепление мышц туловища	4	1	3
5	Развитие координации движений	4	1	3
6	Развитие равновесия	3	1	2
7	Развитие общей моторики	4	1	3
8	Развитие гибкости и подвижности	2	1	1
9	Дыхательные и расслабляющие упражнения	2	1	1
10	Подвижные игры и двигательные комплексы	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 3-5 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: 3-5 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 (например, «пойти как медвежонок», «попрыгать как зайчик», «дотянуться до солнышка»), 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:

- обучать правильному выполнению основных движений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания;
- формировать элементарные представления о здоровом образе жизни;
- обучать доступным упражнениям для стоп, осанки, дыхания и общего укрепления организма;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать элементарные навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- развивать координацию движений и чувство равновесия;
- развивать ловкость, гибкость, быстроту двигательной реакции и силовые способности в соответствии с возрастом;
- развивать общую и мелкую моторику;
- развивать ориентировку в пространстве, внимание и двигательную память;
- повышать самостоятельность в двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и активному образу жизни;
- формировать положительное отношение к своему здоровью;
- воспитывать самостоятельность, уверенность и доброжелательность;
- формировать умение действовать по сигналу и соблюдать правила;
- воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.

3. Содержание программы

№ п/п	Название темы	Кол-во занятий	Содержание теоретического материала	Содержание практического материала	Формы контроля
1	Знакомство с движением. Основы	2 (1т / 1пр)	Знакомство со спортивным залом и правилами	Экскурсия-игра по залу. Изучение сигналов педагога	Вводное наблюдение, устный

	безопасности		поведения на занятиях в доступной форме («Правила вежливых спортсменов»). Беседа о безопасном использовании инвентаря.	(«Стоп», «В круг»). Простые упражнения на ориентирование в пространстве («Найди свой домик»).	фронтальный опрос (проверка понимания команд «Стоп» и «В круг»).
2	Основные движения: ходьба, бег, прыжки	5 (1т / 4пр)	Беседа «Как бегают и прыгают зверята». Объяснение важности правильного дыхания при беге.	Игровые виды ходьбы (на носочках, на пятках, «как мишки», «как лисички»). Бег в медленном темпе, бег враспынную, с изменением направления по звуковому сигналу. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, перепрыгивание через «ручеек» (канаты).	Текущий визуальный контроль техники прыжка (приземление на полусогнутые ноги) и координации рук и ног при беге.
3	Профилактика нарушений стопы	4 (1т / 3пр)	Сказочная беседа «Зачем нам крепкие ножки». Знакомство со строением стопы на примере картинок.	Ходьба по массажным дорожкам, коврикам с пуговицами и шипами. Игровые упражнения: «Удержи платочек пальцами ног», «Прокатай карандаш/мячик стопой», ходьба по узкой дорожке и канату боком.	Визуальный экспресс-мониторинг правильной постановки стопы во время ходьбы по канату и дорожкам.
4	Правильная осанка и укрепление мышц туловища	4 (1т / 3пр)	Беседа «Королевская осанка». Объяснение вреда сутулости с помощью демонстрации (ровная спинка — красиво и полезно).	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с легкими гимнастическими палками. Упражнения в положении лежа на животе («Самолетики», «Лодочка») и на спине («Жучки»).	Тест-упражнение у вертикальной стены (проверка пяти точек касания: затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки).

				Упражнения у вертикальной стены.	
5	Развитие координации движений	4 (1т / 3пр)	Рассказ о ловкости и согласованности движений («Умные ручки и ножки»).	Упражнения с большими и малыми мячами (катание, бросание двумя руками от груди и снизу, ловля мяча). Пролезание в обруч, подлезание под дугу. Одновременные движения рук и ног по показу педагога.	Игровое контрольное задание (оценка точности прокатывания мяча в ворота и пролезания под дугу без касания края).
6	Развитие равновесия	3 (1т / 2пр)	Беседа о равновесии на примере канатоходцев в цирке или птиц на ветке.	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20-25 см) с разным положением рук (в стороны, на поясе). Перешагивание через мягкие модули или кубики. Игровые статические позы: «Цапля на одной ноге», «Стойкий оловянный солдатик».	Фиксация времени удержания статической позы «Цапля» (норма для возраста 3-5 лет — от 3 до 5 секунд).
7	Развитие общей моторики	4 (1т / 3пр)	Беседа «Наши верные помощники — руки и ноги». Объяснение связи между точными движениями и умением красиво говорить.	Пальчиковая гимнастика в движении. Упражнения с мелким инвентарем (массажные мячики-ёжики, мешочки с песком). Ритмические хлопки и притопы под музыку, синхронные двигательные упражнения.	Оценка ритмичности и точности повторения движений за педагогом под музыкальное сопровождение.
8	Развитие гибкости и подвижности	2 (1т / 1пр)	Беседа «Гибкие как кошечки». Рассказ о важности эластичных мышц и подвижных суставов.	Мягкий игровой стретчинг. Упражнения на гибкость: «Кошечка добрая — кошечка сердитая» (прогиб спины стоя на	Педагогическое наблюдение за амплитудой движений в игровых позициях

				четвереньках), «Бабочка» (сидя, стопы вместе), наклоны вперед из положения сидя с потягиванием к носочкам.	(«Кошечка», «Бабочка»).
9	Дыхательные и расслабляющие упражнения	2 (1т / 1пр)	Объяснение правил дыхания («Вдох через нос, выдох через рот») с помощью образа надувающегося шарика.	Упражнения «Надуй шарик», «Сдуй пушинку», «Понюхай цветок». Релаксационные упражнения на ковриках в конце занятия («Послушай тишину», «Усни как мишка в берлоге») для снятия мышечного напряжения.	Наблюдение за техникой выполнения вдоха/выдоха и скоростью перехода ребенка в состояние мышечного покоя.
10	Подвижные игры и двигательные комплексы	2 (1т / 1пр)	Повторение правил честной игры («Играем дружно, не толкаемся»).	Итоговые сюжетные подвижные игры («Лохматый пес», «У медведя во бору», «Зайцы и волк»). Проведение простых круговых эстафет с использованием всего изученного ранее инвентаря (обручи, мячи, туннели).	Итоговый контроль: Мониторинг общей физической подготовленности в формате спортивного развлечения.
	ИТОГО	32	10	22	

4. Планируемые результаты освоения программы

Ребенок будет знать:

- элементарные правила безопасного поведения на занятиях;
- основные правила выполнения ходьбы, бега, прыжков, ползания и упражнений на равновесие;
- простые способы укрепления организма посредством физических упражнений;
- элементарные правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

- основные двигательные умения в соответствии с возрастом;
- упражнения для развития равновесия и координации;
- доступные упражнения для укрепления стоп и мышц туловища;
- приемы двигательной саморегуляции: остановка по сигналу, восстановление дыхания, спокойное завершение упражнения;
- физкультурное оборудование по назначению.

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 и критерии мониторинга

Показатель	Методика	Высокий уровень (3)	Средний/низкий уровень
1.Правильная осанка	Наблюдение в положении стоя и во время ходьбы.	Сохраняет ровное положение тела по показу, голова и плечи расположены симметрично.	Нуждается в напоминании; наблюдаются отдельные отклонения.
2.Постановка стоп	Наблюдение при ходьбе и беге, ходьбе по гимнастической дорожке.	Ставит стопы устойчиво, выполняет движение по заданному направлению.	Постановка стоп нестабильна, нуждается в помощи.
3.Координация движений	Простая полоса препятствий: пройти между ориентирами, переступить линии, пролезть в обруч.	Выполняет последовательность заданий самостоятельно.	Допускает ошибки или выполняет только после помощи.
4. Равновесие	Стойка на одной ноге с поддержкой/без поддержки по возрасту; ходьба по линии.	Сохраняет равновесие по возрасту.	Теряет равновесие, нуждается в повторном показе или поддержке.

5.Общая моторика	Наблюдение за ходьбой, бегом, прыжками, ползанием, лазанием.	Уверенно выполняет основные движения по показу.	Выполняет отдельные движения с затруднением.
6.Двигательная самостоятельность	Наблюдение в течение месяца.	Сам выбирает и повторяет знакомые упражнения, активно включается в игру.	Действует преимущественно после напоминания.
7.Интерес к физическим упражнениям	Педагогическое наблюдение.	С удовольствием участвует, проявляет инициативу.	Интерес нестабилен, иногда отказывается.
8.Соблюдение правил безопасности	Наблюдение на занятиях.	Соблюдает основные правила по напоминанию и самостоятельно.	Часто нуждается в напоминании.

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»).