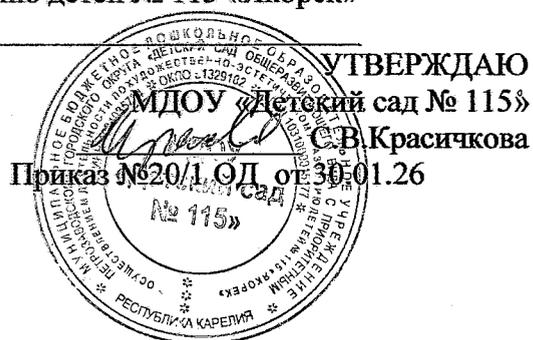


Республика Карелия  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского  
городского округа

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей № 115 «Якорёк»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Срок реализации: февраль-май 2026

Петрозаводск, 2026

## **Содержание**

1. Информационная карта
2. Нормативно-правовая база, обеспечивающая создание и реализацию данной образовательной программы
3. Пояснительная записка
  - 3.1. Направленность программы, актуальность, педагогическая целесообразность
  - 3.2. Цель и задачи программы
4. Планируемые результаты обучения
5. Формы аттестации
6. Учебный план
7. Календарный учебный график
8. Рабочая программа
  - 8.1. Тематическое планирование по курсу «Как прекрасен этот мир»
  - 8.2. Учебно-тематический план
9. Объем и содержание программы.
10. Организационно- педагогические условия
11. Методические материалы
12. Список литературы

## 1. Информационная карта

№	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	МДОУ «Детский сад № 115»
1	Адрес учреждения	Юридический адрес: 185033, г. Петрозаводск, ул. Сегежская, д. 11А Тел. 8(8142) 534292 Фактический адрес: Ключевское шоссе, 33 Тел 8 (8142) 445253
2	Программа утверждена	04.02.2026г.
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	С 3 до 5 лет
5	Срок реализации программы	Февраль-май 2026г.
7	Сведения об авторе (ФИО, образование, должность, квалификация)	Ришинен Милана Дмитриевна Воспитатель Петрозаводский педагогический колледж г. Петрозаводск Диплом о профессиональной переподготовке: «Инструктор групповых программ» 12.10.2022г
<b>Характеристика программы</b>		
8	Направленность	Физкультурно- спортивная
9	Цель	Сохранение и укрепление здоровья с помощью физических упражнений. Выбатывать навыки правильной осанки походки и координации движений ,профилактика плоскостопия.
10	Уровень освоения	Обучение и формирование правильной осанки Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений Профилактика нарушений осанки Профилактика и плоскостопия
11	Ожидаемые результаты	Дети научатся исходным положениям стойки в упражнениях, научатся последовательно и правильно их выполнять , получают знания о пользе занятий их профилактическое и оздоровительное значение. (Представления о ЗОЖ) Начнут правильно держат осанку. Сохранят правильную рабочую позу сидя. Научатся ходить ритмично, сохраняя правильную осанку направление и темп.

## **2. Нормативно-правовая база, обеспечивающая создание и реализацию данной образовательной программы:**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция о правах ребенка
3. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р), Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Об утверждении Плана мероприятий на 2015- 2020 год по реализации Концепции развития дополнительного образования детей.
5. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
7. Нормативно-правовые документы и локальные акты, разработанные в МДОУ «Детский сад № 115», регламентирующие процесс функционирования и развития образовательной организации.

### **3. Пояснительная записка**

#### **3.1. Направленность программы, актуальность, педагогическая целесообразность**

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

**Актуальность** программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге,

прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации - полугодие

#### **Педагогическая целесообразность**

Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка - привычное положение тела человека во время движения и покоя - формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры - «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

#### **От чего может нарушиться осанка?**

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба - это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа - опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

### 3.2 Цель и задачи программы

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья с помощью физических упражнений. Выработать навыки правильной осанки походки и координации движений, профилактика плоскостопия

#### Основные задачи программы:

##### Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

##### Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

##### Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

### 4. Планируемые результаты обучения

-Овладение детьми определенными знаниями, умениями, навыками.

-Выявление и осознание ребенком своих способностей.

-Обучение исходным положениям стойки в упражнениях, научатся последовательно и правильно их выполнять, получают знания о пользе занятий их профилактическое и оздоровительное значение. (Представления о ЗОЖ)

Обучение правильно держат осанку.

Сохранение правильной рабочей позы сидя.

Обучение ходить ритмично, сохраняя правильную осанку направление и темп

### 5. Формы аттестации

-Открытые занятия

### 6. Учебный план

Этапы работы:

Работа с детьми 3-4 лет

Работа с детьми с 3-5 лет

Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю (4 -5 раза в месяц в зависимости от количества недель в месяце, 16 занятий в февраля по май), 1 группа- 10 человек.

Дни занятий выбираются в соответствии с расписанием непосредственно образовательной деятельности и в соответствии с требованиями СанПиН.

Продолжительность занятий с каждой группой :

- 15 минут- в группе младшего возраста

- 20 минут – в группе среднего возраста

В начале занятий рекомендуется проводить разогревающие упражнения и самомассаж.

№ п/п	Наименование курса (в соответствии с рабочей программой)	Количество групп/ количество обучающихся в них	Нормативный срок освоения	Количество часов* в месяц	Количество недель/часов* в год
1	«Здоровейка»	1/10	4 месяца	4-5	16

\*учебный час 20-30 мин.

Учебный план Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности разработан в соответствии законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, Гл. 2., ст. 12, ст.13, ст.16, ст.23, ст.28, Гл.10 ст.75, ), действующими СанПиН, Уставом МДОУ «Детский сад № 115», порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.20218 № 196.

При составлении учебного плана по уровню и срокам освоения программы художественной направленности учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, запрос родителей (законных представителей).

Оптимальная наполняемость групп 7 человек при допустимой 10 человек. Продолжительность занятий 20 минут

Учебный план составляется ежегодно, при его разработке учитывается запрос педагога, обучающихся и их родителей (законных представителей).

Количество групп обучающихся по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программа физкультурно- спортивной направленности «Здоровейка» ежегодно может меняться в зависимости от возрастного состава МДОУ «Детский сад № 115» и запроса родителей(законных представителей). На текущий учебный год, согласно опроса, родителей формируется 2 группы, количество обучающихся – 21.

#### 7.Календарный учебный график

Сроки	Продолжительность курса	Продолжительность каникул	Примечание в продолжительность курса не входят праздничные дни
02.02.2026 – 31.05.2026	16 недель , 16 часов ( 1 раз в неделю)	02.02.2026 по 30.05.2026	23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 9 мая
Всего для освоения программы 16 часов (16 недель)			

\*учебный час 20-30 мин

Занятия проводятся 1 раза неделю

Продолжительностью 20- 25 минут. Количество занятий в месяц –4.

Календарный учебный график к общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности курса «Здоровейка» является документом, регламентирующим организацию дополнительной образовательной деятельности. Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

## 8.Рабочая программа

### 8.1.Тематическое планирование по курсу «Здоровейка»

№	Наименование блоков и тем	Кол-во учебных часов
1	Ходьба ,бег	2
2	Оздоровительная физкультура	4
3	Равновесие	2
4	Ползание, подлезание, прилезание , лазание	2
5	Прыжки, метание ,катание, бросание, прокатывание	2
	Игры	2
6	«Закрепление пройденного материала	2
	<b>Всего:</b>	<b>16</b>

Блок 1 – «ходьба,бег»

Блок 2 – «оздоровительная физкультура»

Блок 3 – «равновесие»

Блок 4 – «ползание,подлезание,лазание,прилезание»

Блок 5 – «прыжки,метание,бросание,прокатывание»

Блок 6 – «Закрепление пройденного материала»

### 8.2.Учебно-тематический план

( 1-й год обучения)

Февраль	Название.Тема	Содержание
1	«Смелые и ловкие»	Закреплять детей перешагивать через предметы, учить детей прыжкам в обруч и с обруча.
2	«Прыгуны»	Учить детей прыгать со скамейки приземляться на две ноги, прыжки с ноги на ногу.
3	«Здоровая спина»	Учить детей выполнять упражнения с гимнастической палкой для укрепления спины
4	«Полоса препятствий»	Закреплять хождение по дорожкам для правильного формирования стопы.
Март	Название.Тема	Содержание
1	« Мой весёлый звонкий мяч»	Учить детей правильной технике бросания мяча вверх. вперёд и ловля его, метания мяча в горизонтальную цель.
2	« Червячки»	Учить детей перелезать через гимнастическую скамейку . ползание на четвереньках и «Змейкой»
3	«По ровненькой дорожке шагают наши ножки»	Учить детей держать равновесие, ходьба по канату на двух ногах.
4	«Колочие ёжики»	Учить детей самомассажу стоп и с помощью

		арабского мяча и мячиков – ёжиков
5.	«Зимушка – зима , спортивная пора!»	Закрепление упражнений по профилактике плоскостопия и осанке с помощью игр
<b>Апрель</b>	<b>Название. тема</b>	<b>Содержание</b>
1	«Дышим правильно»	Учить детей правильному дыханию с помощью дыхательной гимнастики. Учить детей релаксации.
2	« Весёлая водичка»	Игры с водой , закаливание.
3	«Увлекательный массаж»	Прививать детей к массажу и самоммассажу с помощью массажных мячей, рельефных скалок , счёт. Учить детей самомассажу.
4	«Быстрее, выше, сильнее»	Учить детей прыжкам в длину с места , правильной стойке , подготовке к прыжку.
5	Релаксация	Прививать детей к расслаблению, с помощью игр направленных на релаксацию.
<b>Май</b>	<b>Название. Тема</b>	<b>Содержание</b>
1	«Водичка-водичка» «По ровненькой дорожке»	Хождение детей по массажным коврикам чередуя с наступлением двумя ногами в таз с водой или мокрую тряпочку
2	«Самый меткий»	Учить детей попадать колпачок карандаша, мяча, мешочка с песком в цель.
3	«Пронеси не упади»	Учить детей равновесию, хождению с прямой спиной с помощью мешочка на голове
4	«Повтори»	Закрепление упражнений

### 9. Объём и содержание программы.

Программа рассчитана на 46 месяцев обучения в общем объёме 16 часов

### 10. Организационно- педагогические условия

**Сведения о педагоге:** Риппинен Милана Дмитриевна, воспитатель, окончила Петрозаводский педагогический колледж г. Петрозаводска по специальности воспитатель в дошкольном учреждении. Диплом о профессиональной переподготовке «Инструктор групповых программ»

Занятия проводятся 1 раз в неделю, согласно расписанию, в спортивном зале. Зал оснащен необходимым инвентарём – шведская стенка, гимнастические палки, коврики, мячи для самомассажа и массажа, мячи, рельефные доски, массажные коврики.

#### **Структура занятия:**

1. Начало занятия – сюрпризный момент, сказочный сюжет или какая либо мотивация создания работы. Загадываются загадки, читаются стихи, проводятся беседы.
2. Рассказ, который сопровождается показом материала педагога. Затем дети по показу педагога выполняют упражнения
4. Объяснение выполнения упражнений, заинтересовать детей, рассказать детям о ЗОЖ.
5. Пальчиковая гимнастика, разминка рук.
6. Самостоятельное выполнение упражнений.

### 11. Методические материалы

1. Необходимый материал для выполнения упражнений ( скамейки, мячи, обручи, массажные дорожки, гимнастические палки, ковры для занятий на полу, мячики для самомассажа.)
2. Подбор литературно - художественного материала (стихи, загадки, пословицы, поговорки), познавательных рассказов.
3. Подбор классических музыкальных произведений, для сопровождения творческой деятельности детей.
4. Составление картотеки дидактических, подвижных, пальчиковых игр.

5. Карточка схем выполнения, которые помогут ребенку при выполнении физических упражнений.
6. Рекомендации для родителей по созданию условий для физического воспитания детей в семье.
7. Рекомендации воспитателям по созданию условий для развития у детей навыков физического воспитания на занятиях и в повседневной жизни.

## 12. Список литературы

1. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуныева. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. - URL:<https://e.lanbook.com/book/74503>
2. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Н.О. Щупленков, О.А. Щупленков [и др.]; под редакцией Магомедова Р.Р.. – Ставрополь
3. Запирский В.М. «Физические качества спортсмена» — основы развития силы, быстроты и выносливости.
4. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» — принципы спортивной подготовки.
5. Интернет источники