Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №92»
(МАДОУ «Детский сад № 92»)

СОГЛАСОВАНА
педагогическим советом МАДОУ
«Детский сад №92»
Протокол от 01.09.2026г. №1

УТВЕРЖДЕНАА
Приказом МАДОУ «Детский сад №92»
от 28.09.2026 № 191
_____ Л.В. Добровольская,
Заведующий МАДОУ «Детский сад №92»

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 3 - 5 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Автор составитель программы:
Аскарова Т.И., воспитатель

г. Березники, 2026 год

Раздел 1. Пояснительная записка

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

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основе парциальной образовательной программы «Малыши-крепыши» авторы Бережнова О.В., к.ф.н., Бойко В.В., к.п.н.

Актуальность программы

Негативной тенденцией стало увеличение числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп, поэтому, проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, 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, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Отличительные особенности программы:

акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка;

на занятиях широко применяются инновационные здоровье-сберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания.

Новизна

Новизна данной программы обусловлена тем, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

Педагогическая целесообразность

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 2 блока:

теоретический - приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.

практический - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени, основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 65-70%, заключительная часть (восстановление дыхания и пульса, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Специфика занятий корригирующей гимнастики заключается в том, что структура занятий включает:

теоретический блок;

практический блок (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами);

специальные упражнения;

подвижные игры.

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы и подвижные

игры.

Адресат программы: Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-5 лет.

Практическая значимость: к концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей младшего дошкольного возраста должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

Преемственность программы: Программа помогает привить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни, выработку «внутренней» системы запретов на девиантное поведение. **Особенности организации образовательного процесса:** программа данного курса не предъявляет жесткие требования к результатам освоения программы. Основными видами деятельности являются: игровые (сюжетно-ролевые игры), коммуникативные (общение и взаимодействие со сверстниками), двигательные (овладение основными движениями, формы активности ребенка), музыкальные (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пения, игр). Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав группы 15 детей.

Объем и срок освоения программы: Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 30 академических часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 минут

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Для достижения сформулированной цели необходимо решить ряд конкретных задач, которые подразделяются на *воспитательные, развивающие* и *образовательные*.

Воспитательные (личностные): формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы. Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие (метапредметные): развивать физические качества личности - силу,

выносливость, гибкость. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря,бережного отношения к нему.

Образовательные (предметные): формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп. Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.)подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц.

Планируемые результаты

Личностные: Сформировано представление о правильной походке, осанке, умение её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы. Формирование представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Метапредметные: Развитие физических качеств личности: силу, выносливость, гибкость. Проявление самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережное отношения кнему.

Предметные: формируются двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря. Научились переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп. Научились элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

Раздел 2. Содержание программы

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Профилактика плоскостопия**	**10**	**3**	**7**
1.1.	Введение. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
1.2	Развитие равновесия	2	2	2
1.3	Развитие координации движений	8	4	4
1.4	Развитие мышц стоп	8	2	6
2.	**Профилактика сколиоза**	**6**	**2**	**4**
2.1.	Развитие мышц верхней части корпуса	8	2	6
2.2	Укрепление мышечного аппарата	6	2	4
2.3	Развитие координации движения	8	2	6
3.	**Развитие растяжки**	**13**	**3**	**10**
3.1	Увеличение подвижности суставов	8	2	6

3.2	Укрепление мышечного аппарата	11	3	8
3.3	Упражнения на дыхание	6	2	4
3.4	Итоговое занятие	1	-	1
Итого часов:		**30**		

1. Профилактика плоскостопия ***(3 ч 40 мин)***

1.1 Введение. Инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по т/б при работе с детьми. (инструктаж по охране труда, ТБ на занятиях по
физической культуре, охрана труда и пожарная безопасность.)

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. (ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на
наружном крае стопы; ходьба на носках в полу приседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба
по следовой дорожке), проработка мышц стопы.

1.2 Развитие равновесия

Теория: беседа о пользе умения держать равновесие, где оно пригодится в жизни, в каких
профессиях.

Практика: Выполнение упражнений на развитие равновесия: ходьба по линии, ходьба на цыпочках,
ходьба на месте с закрытыми глазами, приставной шаг, «ласточка», вращение обруча и др.

1.3 Развитие координации движений

Теория: беседа о координации движений, для него нужна хорошая координация движений, как ее добиться

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации движений: «цапля» (стойка на 1 ноге),
«ролик», «молоток», скручивания тела, наклоны.

1.4 Развитие мышц стоп

Теория: беседа о пользе массажа, самомассажа.

Практика: Выполнение упражнений на развитие мышц стоп: ходьба на носочках, ходьба на пятках,
ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Массаж стопы.

2. Профилактика сколиоза (3 часа)

2.1 Развитие мышц верхней части корпуса

Теория: беседа с учащимися на тему «что такое мышцы»

Практика: наклоны вперед, назад, вправо и влево, упражнение «мост», упражнение «мельница».

2.2 Укрепление мышечного аппарата

Теория: беседа с учащимися о мышечном скелете человека, для чего нужно укреплять и тренировать
наши мышцы.

Практика: Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений
«Силачи».

2.3 Развитие координации движения

Теория: Беседа с учащимися о пользе дыхательных упражнений. Для чего человеку нужен большой
объем легких.

Практика: Дыхательные упражнения

3. **Развитие растяжки (4 часа 20 мин)**

3.1 Увеличение подвижности суставов

Теория: беседа с учащимися «что такое сустав и для чего он нам нужен»

Практика: выполнение упражнений для увеличения подвижности суставов: упражнения «замок», «взгляд на пятку», «прогиб», «лотос».

3.2 Укрепление мышечного аппарата

Теория: беседа на тему «что такое растяжка»

Практика: учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке»

3.3 Упражнения на дыхание

Теория: беседа на тему «дыхательная гимнастика»

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие дыхательной мускулатуры учащихся:
«Качели», «Дерево на ветру», «Дровосек», «Листопад», «Надуй шарик», «Часики» и др.

3.4 Итоговое занятие

Практика: Проведение веселых стартов.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия.

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки

«Образование и педагогика», или в области, соответствующей преподаваемому предмету, с предъявлением требований к стажу работы.

Либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы и повышение квалификации не менее 16 часов по направлению подготовки "Образование и педагогика».

Программу реализует 1 педагог, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации в соответствии с требованиями законодательства.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводятся в физкультурном зале. В зале имеется весь необходимый материал и оборудование:

Оборудование:

- лестница – 2 шт.,
- канат – 1 шт.,
- маты гимнастические – 2 шт.,
- скамья гимнастическая – 4 шт.,
- доска ребристая – 1 шт.,
- ребристые коврики – 2 шт.

Инвентарь:

- скакалки — 20 шт.,
- обручи – 30 шт.,
- кегли 7 шт.,
- гимнастические палки 20 шт.,
- мячи – большие — 20 шт.,
- средние — 15 шт.,
- маленькие — 20 шт., гантели -40 шт.

Нестандартное оборудование:

- массажные мячики,
- массажеры,
- дорожка из следов.

Методические материалы

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о спортивных танцах как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Общепедагогические приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, соблюдения техники безопасности на занятиях, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- ❖ строевые упражнения;
- ❖ проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ.
- ❖ для объяснения упражнений используются вербальные и визуальные команды;
- ❖ также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению;
- ❖ метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;
- ❖ для лучшего усвоения нового материала соблюдаются принципы: постепенность, повторяемость, систематичность;
- ❖ отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;
- ❖ темп музыкального сопровождения определяет темп движения;
- ❖ при обучении используются звуковые ориентиры (счет, хлопки);
- ❖ моторная плотность уроков составляет около 100%.

Методические особенности организации образовательного процесса - на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии:

упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания.

Педагогические технологии – здоровьесберегающая технология (упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж по методикам, упражнения на восстановление дыхания), игровой деятельности (отработка полученных ранее навыков через игру), группового обучения (занятия проходят в групповой форме), коллективного взаимообучения обучающихся.

Информационное обеспечение программы:

Интернет-ресурсы

1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika
2. https://www.maam.ru/detskijsad/-korigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html
3. https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html
4. https://sundekor.ru/kursovaya-2/vypuskniku/korrigiruiushchie-uprazhneniia/
5. https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korigiruyuschaja-gimnastika.html

Раздел 4. Оценка качества освоения программы

Формы аттестации

В рамках реализации программы предусмотрены следующие виды аттестации: промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках проведения занятий в форме диагностики, устного опроса, выполнения физических упражнений, практических заданий, наблюдения в процессе самостоятельной работы обучающихся.

Итоговая аттестация проводится в форме открытого занятия или спортивного развлечения.

Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Профилактика плоскостопия	Входная аттестация	Беседа с обучающимися на тему «Здоровый образ жизни», выполнение различных упражнений. Определение начального уровня и готовности детей к усвоению материала программы
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением.

	Промежуточная аттестация (ПА)	Контроль полученных знаний и умений обучающихся. Проводится в игровой форме.
		Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях учащихся.
Профилактика сколиоза	Опрос	Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях обучающихся.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпения, взаимоотношения в группе), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением
	Промежуточная аттестация (ПА)	Контроль полученных знаний и умений обучающимися. Проводится в игровой форме.

Развитие растяжки	Опрос	Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях обучающихся.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением.
	Итоговая аттестация (ИА)	Контроль полученных знаний и умений обучающихся. Проводится в игровой форме.

Особенности проведения физического мониторинга детей 3-5 лет

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных

характеристик физического состояния организма является **физическая подготовленность.**

Ее диагностика позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности **психофизических способностей -** ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится три раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе (промежуточная аттестация) - в середине учебного года (декабрь), третье (итоговая аттестация) - в конце учебного года (май)

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта.

Критерии оценивания уровня овладения необходимыми навыками и умениями по физической культуре

Бросать мяч двумя руками (от груди, из-за головы, вверх) и ловить его:
3 балла *– навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;*
2 балла *– умеет, иногда требуется помощь взрослого;*
1 балл *– навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого;*
0 ***баллов*** *– не выполняет.*
ОРУ (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, по показу)
3 балла *– полностью правильно;*
2 балла - *частично правильно;*
1 балл *– в основном неправильно.*
Участие в подвижных играх
3 балла *– всегда активно участвует;*
2 балла *- часто участвует;*
1 балл - *иногда принимает участие.*
Итоговая сумма
Комплексная оценка физического мониторинга детей 3-4 лет
1 балл *(требуется внимание специалиста) – итоговая сумма* ***менее 7;***
2 балла *(требуется корректирующая работа инструктора по физической культуре) - итоговая сумма* ***7-9;***
3 балла *(средний уровень развития) - итоговая сумма* ***10-14****;*
4 балла *(уровень развития выше среднего) - итоговая сумма* ***15-18;***
5 баллов *(высокий уровень развития) - итоговая сумма* ***19-21.***

Ходьба (ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное направление (по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную)
3 балла *– навыки сформированы, выполняет всегда правильно;*
2 балла – *умеет, иногда требуется напоминание взрослого;*
1 балл *– навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.*
Бег (бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп)
3 балла *– навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;*
2 балла *– умеет, иногда требуется напоминание взрослого;*
1 балл *– навыки сформированы частично, обычно требуется напоминание взрослого.*
Лазанье (ползание на четвереньках, подлезание под препятствие, пролезание в обруч)
3 балла *– навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;*
2 балла *– умеет, иногда требуется помощь взрослого;*
1 балл *– навыки сформированы частично, обычно требуется помощь взрослого*
Катать мяч в заданном направлении:
3 балла *– навыки сформированы, выполняет всегда самостоятельно;*
2 балла *– умеет, иногда требуется помощь взрослого;*
1 балл *– навыки сформированы недостаточно, обычно требуется помощь взрослого.*

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровьедошкольника, №3, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь,2007.
5. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательногоаппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольноговозраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
8. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование,система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные анятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.

11. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» –Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей назанятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
15. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
16. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
17. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
18. Шарманова С.Б., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие»