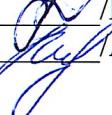
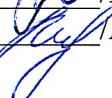


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Звёздочки» комбинированного вида с татарским языком воспитания и обучения» жилого комплекса «Усадьба Царево» с. Новое Шигалеево
Пестречинского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании
педагогического совета №1
МБДОУ «Детский сад «Звездочки»
с.Новое Шигалеево
протокол от «28» августа 2025г. №1

Согласовано
Старшие воспитатели
МБДОУ «Детский сад «Звездочки»
с.Новое Шигалеево
 Г.К.Мухаметзянова
 А.И.Мухаметшина/

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Звездочки»
с.Новое Шигалеево
О.И.Садретдинова/
Приказ от «29» августа 2025г. №120



**ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
«Гимнастика»
для детей 4-7 лет**

Составил
педагог дополнительного образования
Камчатнова Полина Ярославна

с. Новое Шигалеево, 2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Программа направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся, формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие координации движений, гибкости и силы, а также на укрепление здоровья и формирование интереса к занятиям физической культурой. Программа реализуется в соответствии с действующими нормативными документами в области дополнительного образования и санитарно-гигиеническими требованиями к организации учебного процесса. Она может быть реализована как в детских садах, школах, так и в центрах дополнительного образования. Основу занятий составляют комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки, элементы гимнастики, акробатики и нейрогимнастики. Особое внимание уделяется коррекции осанки, укреплению мышечного корсета и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Занятия проводятся в игровой и тренировочной формах, что способствует не только физическому, но и эмоциональному развитию ребенка. Через участие в упражнениях и подвижных играх у детей формируется воля, дисциплинированность, самостоятельность и уверенность в своих силах.

Программа имеет оздоровительно-развивающую направленность и способствует:

- укреплению здоровья детей;
- развитию двигательной активности;
- формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- развитию физических качеств — силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости;
- гармоничному развитию личности и формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Реализация программы «Гимнастика» обеспечивает создание благоприятных условий для укрепления здоровья детей, развития их двигательных способностей и приобщения к активной физической деятельности как важной составляющей общего воспитания и образования.

Направленность программы

Программа по дополнительному образованию «Гимнастика» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Особенно полезна детям:

- возбудимым, с нарушенным вниманием;
- тревожным, неуверенным;
- с плохой координацией.

Актуальность программы:

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей с младшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность дошкольного обучения, последующее формирование личности. Задачами педагога в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие. Основой всестороннего развития ребенка, в первые годы жизни, является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому, чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Программа дополнительного образования «Гимнастика» актуальна, поскольку она направлена на:

- **Профилактику и коррекцию заболеваний:** Одной из главных задач является борьба с деформациями осанки и развитием плоскостопия у детей дошкольного возраста, что достигается через регулярные физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины, ног и улучшение гибкости.
- **Повышение физической активности:** В условиях, когда дети все больше времени проводят в сидячем положении, программа способствует увеличению уровня физической активности, что важно для общего укрепления здоровья и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
- **Развитие основных физических качеств:** Занятия гимнастикой способствуют развитию гибкости, силы, координации и выносливости, что важно для общего физического и психоэмоционального здоровья ребенка.
- **Гармоничное развитие личности:** Включение элементов нейрогимнастики и игровой гимнастики в программу помогает детям не только развивать физические способности, но и стимулирует когнитивные функции, что оказывает положительное влияние на познавательную активность и эмоциональное развитие дошкольников.
- **Создание положительной мотивации к здоровому образу жизни:** Занятия гимнастикой с раннего возраста формируют у детей устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, что способствует дальнейшему активному образованию и физическому самосовершенствованию.

Таким образом, программа «Гимнастика» представляет собой важный шаг в формировании у детей дошкольного возраста основы для дальнейшего гармоничного физического и психоэмоционального развития. В условиях современной реальности, когда проблемы с осанкой,

физической активностью и здоровьем становятся все более распространенными, такая программа становится крайне актуальной и необходимой.

Новизна программы универсальна и разнообразна. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребёнка.

Программа разработана в первую очередь для детей с:

- низкой устойчивостью к нагрузкам;
- наличием утомляемости;
- трудностями координации движений;
- отсутствием плавности движений, не удержанием равновесия;
- для медлительных детей;
- с трудностями управления движениями, саморегуляции;
- наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
- испытывающих трудности в общении;
- переживающих эмоциональное напряжение.

Каждый ребенок талантлив и открыт миру. Наша задача раскрыть его творческий потенциал и способствовать его гармоничному целостному развитию.

Цель программы: Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста, укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия и улучшение общей физической подготовки с использованием элементов нейрогимнастики для комплексного развития.

Основные задачи программы:

Оздоровительный;

- 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;

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.

Принципы и подходы к формированию программы

Дидактические:

- системность и последовательность;
- развивающее обучение;
- воспитывающее обучение;
- учёт индивидуальных особенностей;
- наглядность;
- сознательность и активность ребенка.

Специальные:

- непрерывность;
- цикличность;
- последовательность наращивания тренировочного воздействия.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузки;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность;
- личностно-ориентированное обучение и воспитание.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что данная программа позволяет через игровые упражнения нормализовать психические процессы и способствует формированию сбалансированной работы головного мозга помошью физических упражнений.

Ожидаемые результаты Программы:

По окончании программы дети должны:

- Обучиться правильному выполнению гимнастических упражнений.
- Развить основные физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость.
- Улучшить осанку, уменьшить проявления плоскостопия.
- Стимулировать когнитивные функции через элементы нейрогимнастики и нейроигр.
- Повысить общую физическую активность и улучшить психоэмоциональное состояние.

Формы подведения итогов реализации Программы.

Этот вид работы включает в себя входную (в начале года) и итоговую (проводится в конце обучения по Программе – проверка освоения программы) диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в консультировании родителей и педагогов.

Бланк диагностики представлен в приложении

Формы и режим занятий.

Занятия построены в игровой форме, исключен процесс утомления сменой деятельности. У детей сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении времени, отведенного на выполнение заданий. Образовательная деятельность построена по принципу «от простого к сложному» в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Для эффективной работы формируются группы по возрасту детей. Занятия проводятся с октября по май месяц, 2 раза в неделю по 20 минут (4-5 лет), по 25 минут (5-6 лет), по 30 минут (6-7 лет). Занятия проходят во вторую половину дня.

Структура занятия.

Каждое занятие состоит из 3- этапов:

1. *Вводный этап (разминка)*

Цель: подготовить организм ребенка к физической нагрузке, активизировать внимание и интерес к занятию.

Содержание:

- Построение, приветствие, сообщение темы и цели занятия.
- Ходьба в колонне, построения и перестроения.
- Легкий бег, прыжки на месте, смена направлений движения.
- Дыхательные упражнения.
- Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц в сочетании с музыкой или стихотворным сопровождением.

2. Основной этап (основная часть)

Цель: развитие физических качеств, освоение гимнастических упражнений и элементов, коррекция осанки и профилактика плоскостопия.

Содержание:

- Обучение новым гимнастическим элементам (кувырки, равновесие, упражнения с предметами).
- Упражнения на координацию, силу, гибкость, ловкость.
- Корригирующая гимнастика для укрепления мышц спины и стоп.
- Элементы нейрогимнастики (перекрестные движения, упражнения на синхронизацию рук и ног).
- Игровые задания: эстафеты, упражнения в парах, мини-соревнования.

3. *Заключительный этап (заминка)*

Цель: постепенное снижение физической нагрузки, расслабление мышц, восстановление дыхания и сердечного ритма.

Содержание:

- Спокойная ходьба в разных направлениях.
- Упражнения на расслабление и растяжку.
- Дыхательные упражнения (вдох через нос — выдох через рот).
- Небольшая подвижная или музыкальная игра на координацию и внимание.
- Подведение итогов занятия, похвала, прощание.

Формы работы с детьми в рамках Программы.

- показательная и соревновательная форма
- имитационные разминки;
- пальчиковые игры;
- двигательные разминки;
- нейрогимнастика:
 - корригирующая гимнастика;
 - дыхательные упражнения;
 - игры на внимание и быстроту реакции.

Учебно-тематический план

Перед началом занятий кружка организуется проветривание спортивного зала, влажная уборка. Температура должна составлять +19,+20 градусов. Дети занимаются в однослоиной одежде. Форма подачи материала - игровое подражание и имитация.

Месяц	Раздел программы	Тематика занятий	Кол-во часов	Формы работы	Планируемые результаты
Октябрь	Вводная часть, организационный этап	Знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки.	8	Групповая, игровая	Формирование интереса к гимнастике, знание правил поведения на занятиях.
Ноябрь	Развитие общей физической подготовки	Упражнения для укрепления мышц спины, ног и живота. Развитие выносливости, ловкости. Игры с элементами гимнастики.	8	Групповая, игровая	Развитие силы и координации, освоение простых гимнастических движений.
Декабрь	Коррекция осанки и профилактика плоскостопия	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки,	8	Индивидуальная, подгрупповая	Улучшение осанки, укрепление мышц ног, профилактика плоскостопия.

		укрепление мышц стопы, развитие равновесия.			
Январь	Акробатические упражнения	Освоение простейших акробатических элементов: кувырок вперед, равновесие, стойка на коленях. Игровые задания на координацию.	8	Практическая, игровая	Развитие уверенности, освоение базовых акробатических движений.
Февраль	Гимнастика с предметами	Упражнения с мячами, скакалками, лентами и обручами. Игры на точность и координацию движений.	8	Групповая, индивидуальная	Развитие координации и чувства ритма, умение работать с предметами.
Март	Нейрогимнастика и развитие координации	Кинезиологические упражнения, перекрестные движения, задания на синхронизацию рук и ног, нейроигры.	8	Игровая, тренировочная	Улучшение концентрации, памяти, внимания, развитие мелкой и общей моторики.
Апрель	Игровая гимнастика и подвижные игры	Эстафеты, игровые упражнения с элементами гимнастики, упражнения на гибкость и равновесие.	8	Игровая, соревновательная	Развитие ловкости, гибкости, силы и умения работать в команде.
Май	Заключительный этап	Итоговые занятия, повторение и закрепление изученного материала, показательные выступления, подведение итогов.	8	Групповая, демонстрационная	Укрепление навыков, повышение уверенности, формирование положительного отношения к физической культуре.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(на основе Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми»,
Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»)

Месяц	Неделя	Тема занятия	Цели и задачи	Основное содержание	Формы работы
Октябрь	1	Вводное занятие. Знакомство с программой, правила поведения.	Ознакомить детей с программой, сформировать интерес и дисциплину.	Разминка, ходьба, перестроения, игра на внимание.	Беседа, показ, игра.
	2	Общеразвивающие упражнения.	Развивать гибкость и подвижность суставов.	Комплекс упражнений для рук, ног, спины.	Практическая, групповая.
	3	Дыхательная гимнастика и осанка.	Развивать дыхательную систему и укреплять мышцы спины.	Упражнения по дыханию, растяжка.	Игровая, парная.
	4	Развитие равновесия и координации.	Совершенствовать равновесие и чувство устойчивости.	Ходьба по линии, упражнения с балансом.	Тренировая, игровая.
Ноябрь	1	Формирование правильной осанки.	Укрепление мышц спины, брюшного пресса.	Комплекс упражнений по Моргуновой.	Индивидуальная, практическая.
	2	Профилактика плоскостопия.	Развивать мышцы стопы.	Ходьба по массажным коврикам, упражнения «захвати предмет».	Игровая, практическая.
	3	Координация движений.	Развивать точность и внимание.	Игры с мячом, упражнения на синхронность.	Парная, групповая.
	4	Нейрогимнастика.	Активизировать межполушарное взаимодействие.	Упражнения «уши-нос», «крестики».	Игровая, тренировая.

Декабрь	1	Упражнения на равновесие.	Совершенствовать устойчивость.	Ходьба по скамейке, балансирование.	Практическая.
	2	Развитие силы.	Развивать силу рук и ног.	Прыжки, подтягивания, упражнения на пресс.	Практическая.
	3	Быстрота и ловкость.	Тренировать реакцию и внимание.	Эстафеты, игры с предметами.	Игровая.
	4	Комплекс на растяжку.	Развивать гибкость.	Махи, наклоны, растяжка в парах.	Практическая.
Январь	1	Акробатические элементы.	Развивать уверенность и гибкость.	Кувырки, перекаты, стойки.	Практическая.
	2	Нейрогимнастика (координация рук и ног).	Развивать синхронность движений.	Упражнения по Колганову.	Игровая.
	3	Гимнастика с предметами.	Развивать ловкость и точность движений.	Работа с мячом, лентой, скакалкой.	Практическая.
	4	Пространственная ориентация.	Формировать ориентировку в пространстве.	Игры «Найди направление», «Шаг вправо».	Игровая.
Февраль	1	Баланс и устойчивость.	Развивать вестибулярный аппарат.	Баланс на одной ноге, упражнения с предметами.	Тренинговая.
	2	Нейродинамические упражнения.	Улучшать внимание и память.	Кинезиологические движения, зеркальные задания.	Игровая.
	3	Корригирующая гимнастика для стоп.	Укреплять мышцы стоп.	Перекаты, упражнения с мячом и палкой.	Практическая.

	4	Игровая гимнастика.	Повышать интерес к занятиям.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	Соревновательная.
Март	1	Упражнения на гибкость.	Развивать растяжку и пластичность.	Комплекс упражнений для позвоночника.	Практическая.
	2	Нейрогимнастика.	Стимулировать работу мозга и тела.	«Перекрест», «Мозговые кнопки».	Игровая.
	3	Ловкость и быстрота.	Развивать реакцию и координацию.	Эстафеты, упражнения с изменением направления.	Соревновательная.
	4	Осанка.	Закреплять правильное положение тела.	Упражнения у стены, растяжка.	Практическая.
Апрель	1	Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствовать физические качества.	Командные упражнения, эстафеты.	Игровая.
	2	Баланс и координация.	Развивать чувство равновесия.	Упражнения на координацию движений.	Групповая.
	3	Развитие силы и выносливости.	Укреплять мышцы корпуса.	Комплекс упражнений на полу.	Практическая.
	4	Нейрогимнастика и растяжка.	Развивать мозг и тело в синхроне.	«Крест-накрест», дыхательные упражнения.	Игровая.
Май	1	Повторение и закрепление.	Проверить освоение навыков.	Комплекс упражнений на осанку, гибкость.	Практическая.
	2	Показательные выступления.	Демонстрировать достижения.	Репетиция и открытое занятие.	Демонстрационная.
	3	Игровое занятие «Я здоров и силен!».	Создать положительный настрой.	Эстафеты, музыкальные игры, награждения.	Праздничная.

	4	Итоговое занятие.	Подвести результаты.	Обсуждение успехов, мини-тест, рефлексия.	Групповая.
--	---	-------------------	----------------------	---	------------

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь - май

Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели				
		Демонстрирует двигательные способности	Выполняет упражнения	Выполняет дыхательные,	Проявляет самостоятельность, творческую	Общий балл

				самомассаж, кинезиологические упражнения		инициативу, умеет импровизировать	
	1		2		3	4	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.
1.							
2.							

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

№	Показатели	Общее количество детей в группе	Количество детей, имеющих разные достижения в уровне освоения					
			Высокий		Средний		Низкий	
			Н. г	К. г	Н. г	К. г	Н. г	К. г
1.	Демонстрирует двигательные способности							
2.	Выполняет упражнения							
3.	Выполняет дыхательные, самомассаж, кинезиологические упражнения							
4.	Проявляет самостоятельность творческую инициативу, умеет импровизировать							
	Итого %							

Материально-техническое обеспечение.

Тип оборудования	Наименование	Размер, масса
Для ходьбы, бега, равновесия	Модуль	
	Шнур длинный	Длина 150 см, диаметр 2 см
	Обруч большой	Диаметр 95—100 см

	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 600 см Диаметр 3 см
	Коврик массажный	75 x 70 см
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см
Для прыжков	Обруч малый -	Диаметр 50—55 см
	Шнур короткий	Длина 75 см
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см
Для обще-развивающих упражнений	Кольцо пластмассовое	Диаметр 14см
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см
	Мяч массажный	Диаметр 8—10 см
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75—80 см
	Флажок	
	Обручи	Диаметр 50—55 см
	Мешочки с песком	
	Резиновые кольца для кистей рук	
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Гимнастические мячи («фитбол»)	
	Дорожка здоровья	
	Дорожка со следочками	
	Массажеры роликовые	
	Мелкие предметы	
	Палочки разных диаметров	
	Платочки	
	Дорожка здоровья	
Для музыкального сопровождения	Магнитофон	
	Бубен	

Список использованной литературы:

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.Галанов А. С.Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
2. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
3. Корrigирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Клюева М.Н..- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис, 2010.-474с.

