Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 комбинированного вида
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

195027, Санкт-Петербург, пр. Металлистов д.20 литер А, т/ф: 246-96-64

**ПРИНЯТА**
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт Петербурга
(протокол от 28.09.2026 г. №2)

**УТВЕРЖДЕНА**
приказом от 30.09.2026 г. № 83 - ОД
заведующий ГБДОУ
детский сад № 22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт Петербурга

Заведующий Ю.В. Лебедева

с учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №22
комбинированного вида
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 29.09.2026 г. №2)

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

**спортивно-оздоровительной направленности**
**«Гимнастика. Первые шаги»**

Возраст обучающихся: 3–5 лет
Срок реализации: 8 месяцев

**Составитель:**
Карпович О.А.

Санкт-Петербург
2026

Содержание

Пояснительная записка……..……...3-8
Учебно-тематический план…….....9
Содержание занятий…….10-13
Список вспомогательной литературы……..……14

## Пояснительная записка

**Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. «СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

5. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21;

6. Устав ГБДОУ Детский сад № 22;

7. Положение о программе дополнительного образования в организации и др.

Дополнительное образование в ГБДОУ Детский сад №22 включает в себя реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика. Первые шаги» в порядке оказания платных образовательных услуг.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - ДОП) «Гимнастика. Первые шаги» рассчитана на детей 3 - 5 лет.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Срок реализации: 8 месяцев.

Форма обучения: очная

Режим занятий по ДОП «Гимнастика. Первые шаги» регламентируется расписанием, которое разрабатывается и утверждается заведующим ГБДОУ Детский сад №22. Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика. Первые шаги» реализуется в свободное время от занятий, направленных на реализацию образовательной программы дошкольного образования и адаптированной образовательной программы дошкольного образования для воспитанников с тяжелым нарушением речи Г Б Д ОУ Детский сад №22.

Занятия по ДОП «Гимнастика. Первые шаги» организуются:

Для детей 3 - 4 лет – 1 раз в неделю продолжительностью не более 15 минут. Для детей 4 - 5 лет – 1 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут. Общее количество занятий вучебный год – 32 в обеих возрастных группах.

## Актуальность программы

Младший и средний дошкольный возраст — важнейший период активного физического развития, формирования осанки, свода стопы, координации движений и базовых двигательных качеств ребёнка. В современном мире дети часто испытывают недостаток двигательной активности, что негативно сказывается на опорно-двигательном аппарате и общем иммунитете.

Гимнастика с использованием доступного и яркого спортивного инвентаря (коврики для йоги, скакалки, гимнастические мячи) позволяет перевести физические упражнения в увлекательную игровую форму. Работа на ковриках способствует укреплению мышц спины и пресса, упражнения со скакалкой и мячом развивают ловкость, координацию, чувство ритма, целенаправленность движений и пространственную ориентацию.

## Цель программы

Гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья детей 3–5 лет и формирование базовых гимнастических навыков посредством игровых упражнений с ковриками, скакалками и гимнастическими мячами.

## Задачи программы

Образовательные:

- обучить основным видам гимнастических упражнений (группировка, растяжка, прогибы, равновесие);

- освоить базовые элементы работы с предметами (катание, броски и ловля мяча, прыжки через скакалку, ходьба по скакалке);

- сформировать навыки правильной осанки и правильного дыхания.

Развивающие:

- развивать гибкость, координацию движений, чувство равновесия и пространственную ориентацию;

- развивать мелкую и крупную моторику, прыгучесть и силовые качества;

- развивать ритмичность, внимание и умение согласовывать свои действия с музыкой и инструкциями педагога.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой;

- формировать дисциплинированность, организованность и навыки самостоятельного выполнения упражнений;

- развивать умение взаимодействовать в коллективе сверстников, эмоциональную отзывчивость и уверенность в себе.

## Подходы к формированию программы

Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей 3–5 лет и основана на современных психолого-педагогических подходах.

**Личностно-ориентированный подход** предполагает уважение индивидуального темпа развития каждого ребёнка, создание ситуации успеха и поддержку детской инициативы без сравнения результатов между собой.

**Игровой подход** является ведущим в работе с детьми дошкольного возраста. Каждое занятие строится как увлекательное сказочное путешествие или сюжетная игра, в которой ребёнок становится активным участником событий.

**Деятельностный подход** реализуется через практическое взаимодействие с гимнастическим инвентарём. Дети осваивают новые движения через собственную практику, эксперименты и

наблюдения.

**Здоровьесберегающий подход** направлен на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, профилактику плоскостопия и нарушений осанки при соблюдении оптимальной физической нагрузки.

### Основные направления работы

Программа включает четыре взаимосвязанных направления:

1. **Партерная гимнастика на ковриках:** упражнения на развитие гибкости (растяжка), укрепление мышц корсета (спина, пресс), профилактика нарушения осанки.
2. **Работа со скакалкой:** использование скакалки как ориентира, дорожки для балансирования, упражнения на развитие прыгучести, ритма и координации.
3. **Упражнения с гимнастическими мячами:** развивающие игры на хват, передачу, броски, ловлю и координацию.
4. **Профилактика плоскостопия и формирование осанки:** захват предметов стопами, ходьба по скакалке, самомассаж.

### Методические рекомендации к организации занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в подгруппах. Основной формой организации образовательной деятельности является игровое занятие с использованием гимнастического инвентаря, музыкального сопровождения и дыхательных упражнений.

### Структура занятия

Подготовительная / Вводная часть **(3–5 минут):** построение, приветствие, разминка в ходьбе и беге, подготовка суставов и мышц к нагрузке.

Основная часть (10–15 минут): общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (коврики, мячи, скакалки), выполнение основных гимнастических элементов и подвижная игра.

Заключительная часть (2–5 минут): упражнения на восстановление дыхания, релаксация на ковриках, подведение итогов.

### Организация образовательной среды

При проведении занятий рекомендуется соблюдать следующие условия:

- доброжелательная и спокойная атмосфера;

- хорошо проветриваемый и освещённый спортивный зал;

- спокойное или ритмичное музыкальное сопровождение, соответствующее теме и темпу занятия;

- отсутствие негативной оценки и сравнения результатов детей;

- обязательное соблюдение правил техники безопасности при работе с инвентарём.

### Возрастные особенности детей 3–5 лет

Возраст 3–5 лет — период интенсивного развития двигательной сферы, координации, речи и воображения. В этом возрасте двигательные навыки находятся в стадии формирования, поэтому

физические упражнения должны подаваться через понятные образы и игровые ситуации. Восприятие носит наглядно-действенный характер: ребёнок осваивает упражнения через непосредственный показ педагога. Внимание ещё недостаточно устойчиво, поэтому требуется частая смена видов активности.

## Планируемые результаты освоения программы

**Физическое развитие и двигательные навыки:**

- укрепление мышечного корсета, улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов;
- умение выполнять базовые упражнения на коврике («берёзка», «корзиночка», «кошечка», «бабочка», «пассе», «крабик»);
- уверенное владение мячом (катание, броски, ловля двумя руками);
- освоение упражнений со скакалкой (ходьба по скакалке с сохранением равновесия, перепрыгивание через лежащую и качающуюся скакалку).

**Личностные и социально-эмоциональные качества:**

- проявление интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- проявление инициативы, дисциплинированности и организованности;
- умение действовать по сигналу педагога и согласовывать свои действия в коллективе;

## Методы обучения

В программе используются следующие методы обучения:

- **наглядные:** показ упражнений и способов работы с инвентарём;
- **практические:** непосредственное выполнение гимнастических упражнений детьми;
- **игровые:** сюжетно-ролевые ситуации, подвижные игры, гимнастические этюды;
- **словесные:** объяснение, команды, художественное слово, музыкальное сопровождение.

Для детей 3–5 лет ведущими являются наглядные, практические и игровые методы, поскольку они соответствуют особенностям восприятия и деятельности детей данного возраста.

## Методы, в основе которых лежит способ организации занятия

Фронтальный метод - педагог организует общую деятельность группы, предлагает единый сюжет или задание, демонстрирует способы работы.

Групповой метод - дети одновременно выполняют деятельность в небольшой подгруппе, взаимодействуя с педагогом и наблюдая за действиями сверстников.

Индивидуальный метод - педагог учитывает темп, возможности и интересы конкретного ребёнка, при необходимости оказывает индивидуальную помощь.

В программе методы сочетаются: общее начало занятия постепенно переходит в самостоятельную деятельность детей, в процессе которой педагог оказывает индивидуальную поддержку.

## Воспитательные методы

В процессе реализации программы используются:

- метод эмоционального воздействия - создание доброжелательной атмосферы, эмоциональное сопровождение сказочного сюжета;

- метод положительного подкрепления - поддержка инициативы и самостоятельности ребёнка;

- метод педагогического примера - демонстрация бережного отношения к инвентарю и другим участникам;

- метод приучения - постепенное формирование привычки соблюдать простые правила занятия;

- метод поощрения - словесная поддержка усилий ребёнка;

- метод создания ситуации успеха - организация заданий, доступных ребёнку с учётом его индивидуальных возможностей.

**Педагогические приёмы**

На занятиях используются:

- эмоциональное введение в сюжет;
- обращение к ребёнку по имени;
- короткая инструкция;
- показ действия;
- вопросы, побуждающие к наблюдению;
- вопросы с выбором;
- речевое сопровождение действий ребёнка;
- использование игровых персонажей;
- создание ситуации удивления;
- поощрение самостоятельного поиска;
- словесное одобрение;
- переключение внимания;
- смена темпа деятельности;

**Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо создание безопасной, комфортной и эмоционально благоприятной предметно-развивающей среды.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с хорошей вентиляцией и освещением;
- индивидуальные коврики для йоги (по количеству детей);
- скакалки гимнастические (подходящие по росту);
- мячи для гимнастики (диаметром 15–18 см);
- аудиосистема и подборка ритмичной и релаксационной музыки.

Организационные условия

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 15-20 минут. Продолжительность и темп деятельности соответствуют возрастным возможностям детей 3–5 лет.

Количество детей в группе должно позволять педагогу видеть действия каждого ребёнка и при необходимости оказывать индивидуальную помощь.

Психолого-педагогические условия

Педагог обеспечивает:

- доброжелательную эмоциональную атмосферу;
- уважительное отношение к каждому ребёнку;
- отсутствие сравнения результатов детей;
- поддержку самостоятельности;
- возможность выбора;
- принятие индивидуального темпа выполнения задания;
- использование доступных возрасту инструкций;
- постепенное усложнение деятельности;

Особое значение имеет безопасность и гигиена: перед началом занятий педагог проверяет состояние оборудования и материалов, напоминает детям правила обращения с инвентарем, следит за тем, чтобы поверхности и инвентарь содержались в чистоте.

**Способы проверки результатов освоения программы**

Педагогический контроль осуществляется посредством наблюдения за детьми в процессе занятий. Оценивание проводится в игровой форме (контрольно-итоговые занятия) без выставления отметок и сравнения детей между собой. Фиксируется индивидуальная динамика развития гибкости, координации и владения инвентарём.

Педагог наблюдает за:

- интересом и включённостью ребёнка в деятельность;
- умением выполнять простые действия;
- развитием мелкой моторики и координации движений;
- пониманием инструкций и речевой активностью;
- самостоятельностью и творческой инициативой;
- участием в совместной игровой деятельности.

Для фиксации результатов используются карты педагогического наблюдения, краткие записи педагога и анализ продуктов детской деятельности.

Отслеживание проводится **в** начале, середине и конце учебного года. Результаты оцениваются в динамике индивидуального развития ребёнка. Итоговая оценка проводится в форме игрового занятия.

**Учебно-тематический план**

| № | Содержание тематических разделов программы | Объем образовательной нагрузки | |
|---|---|---|---|
| | | **Количество занятий** | **Количество минут 3-4 года / 4-5 лет** |
| 1 | Вводное занятие. Партерная гимнастика на ковриках (гибкость и осанка) | 6 | 90 / 120 |
| 2 | Гимнастика со скакалкой (прыгучесть, равновесие, координация) | 8 | 120 / 160 |
| 3 | Упражнения с гимнастическими мячами (ловкость и координация) | 8 | 120 / 160 |
| 4 | Комбинированная гимнастика с предметами и полоса препятствий | 6 | 90 / 120 |
| 5 | Контрольно-итоговые сюжетные занятия | 4 | 60 / 80 |
| **Всего:** | | 32 | 480 / 640 |

**Содержание занятий**

**Раздел 1. Партерная гимнастика на ковриках**

*Количество занятий — 6.*

- **Занятие 1. «Мой волшебный коврик»**
  - *Задачи:* познакомить с ковриком для йоги, правилами техники безопасности. Научить правильно садиться и ложиться на коврик.
  - *Содержание:* Игровые упражнения «Потянулись к солнышку», «Свернись в калачик» (группировка лежа).
- **Занятие 2. «Лесные зверята»**
  - *Задачи:* развивать гибкость позвоночника и укреплять мышцы спины.
  - *Содержание:* Упражнения «Кошечка сердится и мурлычет» (прогиб в упоре на коленях), «Змейка» (подъем корпуса из положения лежа на животе).
- **Занятие 3. «Морское путешествие»**
  - *Задачи:* развивать мышцы пресса и ног.
  - *Содержание:* Упражнения «Рыбка» (одновременный подъем рук и ног лежа на животе), «Лодочка» (качание на животе), «Волны» (махи ногами лежа на спине).
- **Занятие 4. «Бабочка на поляне»**
  - *Задачи:* развивать подвижность тазобедренных суставов.
  - *Содержание:* Упражнение «Бабочка» (сидя, стопы вместе, махи коленями), наклон вперед «Бабочка пьет нектар».
- **Занятие 5. «Мостик и мосточки»**
  - *Задачи:* учить выполнять базовые гимнастические прогибы назад.
  - *Содержание:* Подводящие упражнения к «мостику» из положения лежа на спине (подъем таза — «полумостик»).
- **Занятие 6. «Гимнастический калейдоскоп»**
  - *Задачи:* закрепить комплекс партерной гимнастики на коврике.
  - *Содержание:* Повторение комплексов «Кошечка», «Змейка», «Бабочка», «Лодочка». Игра «Замри на коврике».

**Раздел 2. Гимнастика со скакалкой**

*Количество занятий — 8.*

- **Занятие 7. «Змейка-скакалка»**
  - *Задачи:* познакомить со скакалкой, учить с ней взаимодействовать.
  - *Содержание:* ходьба и бег вокруг выложенной скакалки, упражнение «Перешагни змейку».
- **Занятие 8. «Канатоходцы»**
  - *Задачи:* развивать равновесие и укреплять свод стопы.
  - *Содержание:* Ходьба по скакалке прямо и боком приставным шагом, удерживая равновесие (руки в стороны).

- **Занятие 9. «Узелки и мостики»**
    - *Задачи:* развивать мелкую моторику и точность движений.
    - *Содержание:* Завязывание и развязывание простых узлов на скакалке, перешагивание через натянутую скакалку (высота 10–15 см).
- **Занятие 10. «Перепрыгни ручеек»**
    - *Задачи:* обучать толчку двумя ногами и мягкому приземлению.
    - *Содержание:* Прыжки через скакалку, лежащую на полу, двумя ногами вперед и назад.
- **Занятие 11. «Волшебные ворота»**
    - *Задачи:* развивать ловкость и пространственную ориентацию.
    - *Содержание:* Подлезание под натянутой скакалкой, прогибаясь назад и не задевая её.
- **Занятие 12. «Удочка»**
    - *Задачи:* развивать внимание, быстроту реакции и прыгучесть.
    - *Содержание:* Подвижная игра «Удочка» (педагог вращает скакалку по полу, дети подпрыгивают).
- **Занятие 13. «Пропеллер»**
    - *Задачи:* учить вращению скакалки кистями рук.
    - *Содержание:* Вращение скакалки сбоку от себя одной и другой рукой, перекидывание скакалки через голову вперед.
- **Занятие 14. «Первые прыжки»**
    - *Задачи:* формировать навык перешагивания и перепрыгивания через перекинутую вперед скакалку.
    - *Содержание:* Перекидывание скакалки вперед и перешагивание/перепрыгивание через неё на месте.

**Раздел 3. Упражнения с гимнастическими мячами**

*Количество занятий — 8.*

- **Занятие 15. «Мой весёлый звонкий мяч»**
    - *Задачи:* познакомить с гимнастическим мячом, учить правильному хвату.
    - *Содержание:* Перекладывание мяча из руки в руку, подбрасывание вверх и ловля двумя руками.
- **Занятие 16. «Колобок уходит в лес»**
    - *Задачи:* развивать координацию рук и глаз при прокатывании мяча.
    - *Содержание:* Прокатывание мяча по коврику двумя руками, прокатывание мяча друг другу в парах.
- **Занятие 17. «Ловкие ручки»**
    - *Задачи:* учить передаче и броскам мяча.
    - *Содержание:* Бросок мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх и ловля после хлопков.
- **Занятие 18. «Зарядка с мячом»**
    - *Задачи:* укреплять мышцы плечевого пояса и туловища.

- *Содержание:* ОРУ с мячом: повороты и наклоны с мячом в руках, приседания с вытягиванием мяча вперед.

- **Занятие 19. «Мяч на коврике»**
  - *Задачи:* сочетать партерную гимнастику с упражнениями с мячом.
  - *Содержание:* Исходное положение лежа на спине: зажимание мяча стопами и подъем ног; подъем мяча на вытянутых руках.
- **Занятие 20. «Футбол для дошколят»**
  - *Задачи:* развивать координацию движений ног.
  - *Содержание:* Ведение мяча ногой по прямой, остановка мяча стопой по сигналу.
- **Занятие 21. «Мячик-попрыгун»**
  - *Задачи:* развивать ритмичность и динамическую координацию.
  - *Содержание:* Непрерывный отбив мяча от пола одной и двумя руками на месте.
- **Занятие 22. «Эстафета с мячом»**
  - *Задачи:* закрепить навыки владения мячом в командных игровых упражнениях.
  - *Содержание:* Передача мяча над головой в колонне, передача мяча между ног («Тоннель»).

**Раздел 4. Комбинированная гимнастика с предметами**

*Количество занятий — 6.*

- **Занятие 23. «Гимнастический лабиринт»**
  - *Задачи:* сочетать упражнения на коврике и со скакалкой.
  - *Содержание:* Прохождение полосы препятствий: ходьба по скакалке -> выполни «кошечку» на коврике -> перепрыгни через скакалку.
- **Занятие 24. «Мяч и коврик — наши друзья»**
  - *Задачи:* развивать гибкость и координацию с использованием мяча.
  - *Содержание:* Сидя на коврике, прокатывание мяча вокруг туловища, под поднятыми ногами.
- **Занятие 25. «Цирковые артисты»**
  - *Задачи:* развивать выразительность движений и равновесие.
  - *Содержание:* Балансирование с мячом на голове (на коврике), прыжки через скакалку с продвижением вперед.
- **Занятие 26. «Полоса смелых»**
  - *Задачи:* развивать выносливость, ловкость и скорость.
  - *Содержание:* Комплексная полоса препятствий с использованием всех видов инвентаря (коврики, мячи, скакалки).
- **Занятие 27. «Гимнастическая сказка»**
  - *Задачи:* развивать творческое воображение и самовыражение через гимнастические этюды.
  - *Содержание:* Сюжетное занятие «Путешествие в страну Гимнастику» с выполнением изученных фигур.

- **Занятие 28. «Дружная команда»**
    - *Задачи:* формировать навыки парной гимнастики.
    - *Содержание:* Упражнения на ковриках в парах (растяжка «Лодочки», передача мяча друг другу из положения лежа).

**Раздел 5. Контрольно-итоговые сюжетные занятия**

*Количество занятий — 4.*

- **Занятие 29. «Олимпийские надежды» (Часть 1: Гибкость)**
    - *Задачи:* Диагностика развития гибкости и правильной осанки.
    - *Содержание:* Контрольные упражнения на ковриках: «мост», «складка», «корзиночка», «кольцо».
- **Занятие 30. «Олимпийские надежды» (Часть 2: Ловкость и предметы)**
    - *Задачи:* Диагностика навыков владения скакалкой и мячом.
    - *Содержание:* Контрольные задания: отбив мяча, ходьба и прыжки через скакалку.
- **Занятие 31. «Гимнастический фестиваль»**
    - *Задачи:* Репетиция показательного комплекса с предметами.
    - *Содержание:* Составление и отработка группового показательного номера под музыку.
- **Занятие 32. «Праздник грации и здоровья» (Открытое занятие)**
    - *Задачи:* Демонстрация освоенных навыков и подведение итогов за год.

*Содержание:* Сюжетно-спортивный праздник с участием детей, демонстрация индивидуальных и групповых гимнастических номеров на ковриках с мячами и скакалками. Вручение памятных грамот/медалей.

## Список литературы


1. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Владос, 2005.
2. Галанов А. С. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2012.
3. Данкевич С. Ю. Гимнастика в детском саду: Обучение и развитие детей 3–7 лет. — СПб.: Детство-Пресс, 2018.
4. Железняк Н. В. Занятия фитнесом и гимнастикой в дошкольном учреждении. — М.: Просвещение, 2016.
5. Кузнецова В. А. Партерная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. — СПб.: Планета музыки, 2019.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы занятий. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2008.
8. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНС». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Детство-Пресс, 2007.