

## Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кинетик»

Данная программа разработана на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования, с учетом парциальной программы «Игровой стретчинг» (авторская оздоровительная методика Назаровой А.Г. - педагога, психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования РАО (Санкт-Петербург). Имеет модификации и дополнения исходя из требований учреждения дополнительного образования, на базе которого она используется.

Название программы «Кинетик» отражает ее основу - развитие ребенка через осознанное движение (кинезис). Мы считаем, что движение - не только физика, но и энергия наших эмоций и мыслей. На наших занятиях кинетическая энергия тела превращается в радость, спокойствие и уверенность в себе.

Программа «Кинетик» не только является педагогически целесообразной, но и полностью соответствует действующему законодательству РФ в сфере образования. Она разработана в рамках правового поля, ориентирована на реализацию ключевых принципов ФГОС ДО и способствует достижению стратегических целей государственной политики в области дополнительного образования детей.

Актуальность и правомерность программы «Кинетик» для детей дошкольного возраста регламентируется следующими основными нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 28.02.2024 № 145 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



### Сведения о сертификате

Сертификат: DDA9E7D9BE2088CBF945438A204BA67D0AC43B48  
Срок действия с 17.07.2023 по 14.07.2033  
Владелец: Черволиценко Оксана Николаевна  
Организация: "Детский сад № 9 "Алые паруса"  
Должность: Заведующий  
Основание: Я утверждаю этот документ  
Дата: 02-02-2026  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



### Сведения о сертификате

Сертификат: DDA9E7D9BE2088CBF945438A204BA67D0AC43B48  
Срок действия с 17.07.2023 по 14.07.2033  
Владелец: Червониченко Оксана Николаевна  
Организация: "Детский сад № 9 "Алые паруса"  
Должность: Заведующий  
Основание: Я утверждаю этот документ  
Дата: 02-02-2026  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



### Сведения о сертификате

Сертификат: DDA9E7D9BE2088CBF945438A204BA67D0AC43B48  
Срок действия с 17.07.2023 по 14.07.2033  
Владелец: Червониченко Оксана Николаевна  
Организация: "Детский сад № 9 "Алые паруса"  
Должность: Заведующий  
Основание: Я утверждаю этот документ  
Дата: 02-02-2026  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



- 
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
  - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
  - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
  - Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
  - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
  - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
  - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
  - Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- 
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
  - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
  - Устав МБДОУ «Детский сад № 9 «Алые паруса» г. Феодосии Республики Крым»;
  - Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБДОУ «Детский сад № 9 «Алые паруса» г. Феодосии Республики Крым»;
  - НПА и локальные акты образовательной организации.

#### **Направленность:**

Программа курса «Кинетик» имеет физкультурно-спортивную направленность. Ведущие виды деятельности: двигательная, игровая и коммуникативная. Осуществляет развитие физических качеств дошкольников, помогает овладеть специальными двигательными навыками. Формирует понимание ценности здорового образа жизни.

#### **Актуальность:**

В современных условиях отмечается рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, эмоциональной нестабильностью, трудностями в коммуникации. Программа «Кинетик» предлагает комплексный подход к физическому воспитанию, направленный не только на развитие гибкости и силы, но и на формирование эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и креативного мышления через нетрадиционные формы работы.

#### **Новизна:**

Модификация и синтез эффективных методик:

«Игровой стретчинг» А.И. Назаровой - как основа для построения сюжета занятия и выполнения физических упражнений.

Детская йога – для развития осознанности, концентрации, гибкости и умения управлять дыханием.

Психогимнастика - для развития эмоциональной сферы, снятия мышечных и эмоциональных зажимов, обучения навыкам общения.

Новизна программы заключается в органичном соединении трех направлений в единый сюжетно-игровой комплекс, где физическое развитие неразрывно связано с психическим.

#### **Отличительные особенности:**

Отличительной особенностью данной программы является синтетический и целостный подход к развитию ребенка, достигаемый за счет органичного соединения трех ключевых методик в единой сюжетно-игровой канве.

В отличие от исходной программы игрового стретчинга А. Назаровой, где сказка является, прежде всего, мотивационным фоном для физических упражнений, в программе «Кинетик» сказочный сюжет становится полноценной психолого-педагогической основой, в которую равнозначно вплетены:

- Физический компонент (стретчинг и асаны йоги для развития гибкости и силы).
- Психоэмоциональный компонент (психогимнастика для освоения и управления эмоциями, снятия напряжения).

Кроме того, в программе реализуется региональный компонент через включение в содержание программы уникального природного и культурно-исторического материала Крыма, который интегрируется в сюжетно-игровую основу занятий. Это направлено на формирование у обучающихся ценностного отношения к природному и культурному наследию родного края через двигательную деятельность.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая ценность программы «Кинетик» заключается в создании целостной развивающей среды, где двигательная активность выступает не как самоцель, а как

---

основной инструмент для одновременного достижения ключевых ориентиров дошкольного образования: физического, познавательного, социально-коммуникативного и эмоционального развития.

Синтез методик (игровой стретчинг, йога, психогимнастика) является основным методом, обеспечивающим комплексное воздействие на личность ребенка. Сюжетное «вплетение» физических, дыхательных упражнений и этюдов на выражение эмоций в единую сказочную канву с помощью ведущего вида деятельности ребенка – игры – дает максимально эффективный результат.

#### **Адресат программы:**

Программа адресована детям дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Ребенок, соответствующий возрастным нормам психофизического развития, либо имеющий незначительные отклонения, которые могут быть скорректированы в рамках групповой работы (например, недостаточная координация, низкий уровень развития мелкой моторики, мышечная зажатость, робость или гиперактивность).

Рекомендуемая наполняемость групп – 10-15 человек.

Основное условие приема: Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой с элементами растяжки.

Зачисление производится на основании заявления родителей (законных представителей). Наличие какой-либо специальной физической или психологической подготовки не требуется. Программа доступна для всех детей целевой возрастной группы, проявляющих интерес к движению и игре.

#### **Объем и срок реализации программы**

Срок реализации программы: 5 месяцев (январь – май), 20 занятий.

#### **Уровень программы**

Программа «Кинетик» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня. Она направлена на общее развитие и оздоровление детей в соответствии с их возрастными возможностями, не предъявляет специальных требований к входному уровню подготовки обучающихся и доступна для всех детей целевой возрастной группы, не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Формы обучения**

Очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Группы сформированы по возрастам: средняя: (4-5 лет), старшая (5-6 лет), подготовительная (6-7 лет). Состав группы постоянный, виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать теоретические и практические занятия.

Основной формой организации являются групповые занятия. В рамках программы реализуются следующие виды учебной деятельности:

Практические занятия (основной вид), построенные на принципах сюжетно-ролевой игры и творческой мастерской, где дети совместно создают двигательные образы и разыгрывают сказку.

Тренинги (психофизические), направленные на освоение техник дыхания, саморегуляции и развития эмоционального интеллекта.

Творческие отчеты в форме итоговых занятий, демонстрирующих приобретенные умения.

Занятия проводятся в группах до 15 человек, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) и

---

согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находиться в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

### **Режим занятий**

1 занятие в неделю во вторую половину дня.

Продолжительность занятия:

Средняя группа: 20 минут

Старшая группа: 25 минут

Подготовительная группа: 30 минут.

### **1.2. Цель**

Цель программы: Содействие гармоничному физическому и психоэмоциональному развитию детей дошкольного возраста через интеграцию игрового стретчинга, йоги и психогимнастики.

### **Задачи:**

#### **1) Оздоровительные:**

- укреплять мышечный корсет, развивать гибкость, силу, координацию движений.
- формировать правильную осанку.
- обучать основам правильного дыхания
- повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.

#### **2) Образовательные:**

- обучать детей технике безопасного выполнения упражнений на растяжку (стретчинг) и асан йоги.
- расширять знания детей о возможностях своего тела.
- обучать способам выражения и распознавания различных эмоций.
- обогащать двигательный опыт детей.

#### **3) Воспитательные:**

- воспитывать умение работать в коллективе, сотрудничать.
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
- развивать воображение, фантазию, способность к импровизации.
- содействовать снятию психоэмоционального напряжения, формированию уверенности в себе.

### **1.3 Воспитательный потенциал**

Воспитательная работа в рамках программы «Кинетик» является неотъемлемой частью образовательного процесса и направлена на формирование гармонично развитой и социально ответственной личности. Программа реализует воспитательный компонент через интеграцию в практику и решение значимых задач, опираясь на культурное наследие и традиции многонационального народа Российской Федерации.

Воспитывает умение сопереживать, договариваться, помогать товарищу, обсуждать такие понятия, как доброта, взаимопомощь, смелость, сострадание на примере поступков сказочных персонажей. Выполнение парных и групповых упражнений, где успех зависит от слаженности действий.

Формирование уважения к коллективному и индивидуальному творческому труду происходит через совместную подготовку и участие в творческих отчетах и открытых занятий для родителей.

Здоровьесберегающее воспитание является стержневой линией программы. Обучение детей через йогу и дыхательные практики основам заботы о своем физическом и психическом здоровье. Проведение бесед-«минуток» о пользе движения, закаливания, правильного питания. Формируется осознанная потребность в здоровом образе жизни как личной и общественной ценности.

---

Развивает навыки конструктивного диалога, сотрудничества и командного взаимодействия в процессе выполнения упражнений в парах и малых группах, где необходимо договариваться, четко объяснять свои действия, оказывать поддержку. Использование элементов психогимнастики для развития невербального общения.

Формирует основы экологического сознания, ответственности за сохранение природы родного края благодаря использованию на занятиях природных материалов (морские камни, шишки) и воспитание бережного к ним отношения. Тематические комплексы, посвященные защите природы Крыма («Спасем дельфина», «Очистим море»), где дети через образы постигают ценность живого мира.

Таким образом, программа «Кинетик» создает воспитательное пространство, где через личный опыт двигательной, игровой и творческой деятельности у детей формируются базовые национальные и общечеловеческие ценности, составляющие основу их будущей гражданской позиции.