

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Алые паруса» г. Феодосии Республики Крым»
(«Детский сад № 9 «Алые паруса»)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБДОУ «Детский сад № 9 «Алые паруса»
протокол от «02» февраля 2026 № 3

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 9 «Алые паруса»

О.Н. Червонищенко

Приказ № 62-ОД от 02.02.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: DDA9E7D9BE2088CBF945438A204BA67D0AC43B48
Срок действия с 17.07.2023 по 14.07.2033
Владелец: Червонищенко 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



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КИНЕТИК»
Движение, игра и эмоция**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 5 месяцев (20 занятий)
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Составитель: Журанская Марина
Владимировна
Должность: Педагог дополнительного
Образования

г. Феодосия
п. Орджоникидзе
2026 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
Направленность программы	5
Актуальность программы	5
Новизна программы	5
Отличительные особенности программы	5
Педагогическая целесообразность	5
Особенности организации образовательного процесса	6
Адресат программы	6
Объем и срок реализации программы	6
Уровень программы	6
Формы обучения	6
Особенности организации образовательного процесса	6
Режим занятий	6
1.2. Цель	7
Задачи	7
1.3. Воспитательный потенциал	7
1.4. Содержание программы	8
1.4.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик» для детей 4-5 лет (средняя группа)	8
1.4.2. Содержание учебного плана дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик» для детей 4-5 лет (средняя группа)	8
1.4.3. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик» для детей 5-6 лет (старшая группа)	11
1.4.4. Содержание учебного плана дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик» для детей 5-6 лет (старшая группа)	11
1.4.5. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик» для детей 6-7 лет (подготовительная группа)	13
1.4.6. Содержание учебного плана дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик» для детей 6-7 лет (подготовительная группа)	13
1.5. Планируемые результаты	17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	19
2.1. Календарный учебный график	19
Условия реализации программы	
2.2.1. Кадровое обеспечение	19
2.2.2. Материально-техническое обеспечение	19
2.2.3. Методическое обеспечение	20
2.2.4. Информационное обеспечение	21
2.3. Формы аттестации и контроля	21
2. 4. Список литературы к дополнительной общеразвивающей программе «Кинетик»	21
3. Приложения	24
3.1. Оценочные материалы	24
3.2 Методические материалы	26
3.3 Календарно-тематическое планирование	34
3.4 Лист корректировки	44
3.5. План воспитательной работы по программе «Кинетик» на период с января по май 2026 года	44

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

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);
- 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.

1.4 Содержание программы:
1.4.1. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик»
для детей 4-5 лет (средняя группа)
Срок реализации: 5 месяцев (20 занятий)

№ п/п	Название раздела, темы	всего	Теория	практика	Формы аттестации, контроля
1.	Вводный раздел: "Знакомство с правилами занятий.	1	0,25	0,75	Наблюдение, игровые задания, диагностика
2.	Раздел 1: "Зимняя сказка"	4	1	3	Фиксация успешности выполнения упражнений по образцу
3	Раздел 2: «Подводное царство»	4	1	3	Оценка взаимодействия в парах и малых группах
4	Раздел 3: «Весеннее пробуждение»	4	1	3	Мониторинг творческой импровизации
5	Раздел 4: «Космическое путешествие»	4	1	3	Отслеживание динамики развития координации
6	Итоговый раздел	3	0,75	2,25	Оценка качества релаксации Творческий показ
	Итого	20	5	15	

1.4.2. Содержание учебного плана
дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик»
для детей 4-5 лет (средняя группа)

1. Вводный раздел (1 час)

Теория (0.25 часа) Знакомство с правилами занятий. Основы безопасного поведения в зале. Приветствие «Солнечные зайчики», упражнения: «Передай улыбку», «Тихие мышки», игра «Замри-отомри», «Найди свой домик»

Практика (0.75 часа) Игровая разминка «Путешествие в мир движения». Элементарные двигательные задания: «Покажи, как двигается твое животное», игра «Найди домик для зверушки»

Форма контроля: наблюдение, игровые задания, диагностика адаптации в группе.

2. Раздел 1: «Зимняя сказка» (4 часа)

2.1. Тема «В гости к Снеговика» (1 час)

Теория (0.25 часа) Знакомство с дыхательным упражнением «Снежинки».

Практика (0.75 часа) Упражнения на гибкость в игровой форме: «Лепим Снеговика» (наклоны вперед, в стороны, прогиб назад). Игра «Замри, снеговик»

Форма контроля: выполнение комплекса по образцу, игра на закрепление новых элементов

2.2. Тема «Следы на снегу» (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы равновесия и координации. Упражнение «Снежинка»

Практика (0.75 часа) Этюды «Зимние животные». Упражнения на развитие координации: «Падающий снег», «След в след», «Ледяная дорожка», «Снежный лабиринт», «Не упади в сугроб». Релаксация «Снежные сугробы»

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения, фиксация результатов

2.3. Тема «Медвежья берлога» (1 час)

Теория (0.25 часа) Знакомство с техникой релаксации «Сон медведя».

Практика (0.75 часа) Групповые упражнения. Парная работа. Парные упражнения «Сильные медвежата».

Форма контроля: наблюдение за умением работать в паре.

2.4. Тема «Новогодний хоровод» (1 час)

Теория (0.25 часа) Повторение изученного материала: упражнение «Снежинка», имитационные движения-этюды «зимние животные»

Практика (0.75 часа) Закрепление комплекса. Игра «Зимние забавы».

Форма контроля: Фиксация успешности выполнения упражнений по образцу

3. Раздел 2: «Подводное царство» (4 часа)

3.1. Тема «Тайны морского дна» (1 час) Теория (0.25 часа)

Дыхательное упражнение «Волны».

Практика (0.75 часа) Растяжка «Водоросли». Имитационные упражнения.

Форма контроля: контроль дыхания.

3.2. Тема «В гостях у осьминожки» (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы парной гимнастики.

Практика (0.75 часа) Упражнения для рук и ног в парах: «Щупальца», «Морские парочки».

Форма контроля: взаимодействие в паре.

3.3. Тема «Жемчужина» (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы скручивающих движений: «Ракушка», «Спиралька»

Практика (0.75 часа) Эмоциональный этюд «Радость дельфина».

Форма контроля: наблюдение за выражением эмоций через движение.

3.4. Тема «Морской бриз» (1 час)

Теория (0.25 часа) Понятие о динамической связке упражнений.

Практика (0.75 часа) Релаксация «На гальке». Составление простейших связок. «Морская волна» - связка: «водоросли» → «ракушка» → «дельфин»

Форма контроля: Оценка взаимодействия в парах и малых группах

4. Раздел 3: «Весеннее пробуждение» (4 часа)

4.1. Тема «Первые проталинки» (1 час)

Теория (0.25 часа) Дыхательное упражнение «Весенний ветер».

Практика (0.75 часа) Баланс «Подснежник». Статические позы.

Форма контроля: удержание статической позы в этюдах.

4.2. Тема «Птицы возвращаются» (1 час)

Теория (0.25 часа) Изучение поз «Журавль» - стойка на одной ноге с раскрытыми «крыльями», «Ласточка»- баланс с отведенной назад ногой и разведенными руками.

Практика (0.75 часа) Имитационные игры. Координационные упражнения.

Форма контроля: наблюдение за координацией движений в творческих играх

4.3. Тема «Ручейки» (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы наклонов и прогибов: «Ручеек бежит» - наклоны вперед с плавными движениями рук, «Прогиб-мостик» - прогибы назад с опорой на руки

Практика (0.75 часа) Групповая композиция «Танец весны».

Форма контроля: умение действовать в команде.

4.4. Тема «Солнечные зайчики» (1 час)

Теория (0.25 часа) Закрепление пройденного материала.

Практика (0.75 часа) Игра «Весенний лес». Творческие задания.

Форма контроля: Мониторинг творческой импровизации.

5. Раздел 4: «Космическое путешествие» (4 часа)

5.1. Тема «Полет ракеты» (1 час)

Теория (0.25 часа) Дыхание «В невесомости»: (дыхание с задержкой на вдохе)

Практика (0.75 часа) Силовые упражнения в игровой форме, «Запуск ракеты» - приседания с выпрыгиванием вверх

Форма контроля: техника выполнения элементов упражнения в играх.

5.2. Тема «Планеты» (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы круговой тренировки: «Круговая тренировка» - станции: «Марс» (прыжки), «Юпитер» (приседания)

Практика (0.75 часа) Этюды «Встреча с инопланетянами».

Форма контроля: закрепление навыка переключения между заданиями.

5.3. Тема «Звезды» (1 час)

Теория (0.25 часа) Сочетание равновесия и растяжки: балансовые позы в парах, «Млечный путь» - растяжка в положении сидя

Практика (0.75 часа) Релаксация «Созвездия».

Форма контроля: фиксация умения расслабляться.

5.4. Тема «Возвращение на Землю» (1 час)

Теория (0.25 часа) Повторение изученных комплексов.

Практика (0.75 часа) Игра «Космодром». Самостоятельная деятельность.

Форма контроля: Отслеживание динамики развития координации

6. Итоговый раздел (3 часа)

6.1. Подготовка к творческому отчету (2 часа)

Теория (0.5 часа) Планирование выступления.

Практика (1.5 часа) Повторение любимых упражнений. Составление композиции.

Форма контроля: наблюдение, корректировка.

6.2. Итоговое занятие-праздник (1 час)

Теория (0.25 часа) Организационные моменты.

Практика (0.75 часа) Творческий показ «Путешествие Кинетика».

Форма контроля: творческий показ, вручение сертификатов.

**1.4.3. Учебный план
для детей 5-6 лет (старшая группа)
Срок реализации: 5 месяцев (20 занятий)**

№ п/п	Название раздела, темы	всего	теория	практика	Формы аттестации, контроля
1.	Вводный раздел	1	0,25	0,75	Наблюдение, беседа
2	Раздел 1: «Зимние узоры»	4	1	3	Контроль дыхания
3	Раздел 2: «Океан здоровья»	4	1	3	Наблюдать умение взаимодействия в парах
4	Раздел 3: «Весенний калейдоскоп»	4	1	3	Выражение эмоций
5	Раздел 4: «Галактика движения»	4	1	3	Контроль синхронности работы в парах
6	Итоговый раздел	3	0,75	2,25	
	Итого	20	5	15	

**1.4.4. Содержание учебного плана
дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик»
для детей 5-6 лет (старшая группа)**

1. Вводный раздел (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы безопасного движения. Знакомство с правилами занятий.

Практика (0.75 часа) Комплекс «Знакомство с телом». Упражнение «Зеркало». Игровые упражнения на освоение пространства: «Мой коврик-домик», «Передай движение»

Форма контроля: наблюдение, беседа, игровые задания.

2. Раздел 1: «Зимние узоры» (4 часа)

2.1. Тема «Снежные кристаллы» (1 час)

Теория (0.25 часа) Дыхательные практики. Основы балансирующих поз.:

Практика (0.75 часа) Балансирующие позы в статике и динамике: «Ледяные статуи» - баланс на одной ноге с разным положением рук

Дыхательные упражнения: «Снежинки дышат» - брюшное дыхание с руками на животе, «Узоры на стекле» - дыхание с длительным выдохом

Форма контроля: контроль дыхания, качество выполнения упражнений.

2.2. Тема «Ледяные лабиринты» (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы пространственной ориентации. Упражнение «Ледяные тропинки» - ходьба по ограниченной поверхности

Практика (0.75 часа) Парные упражнения на ориентирование в пространстве. «Слепой поводырь» - парное ориентирование с закрытыми глазами, «Зеркальный лабиринт» - синхронное движение в парах

Форма контроля: взаимодействие в паре.

2.3. Тема «Северное сияние» (1 час)

Теория (0.25 часа) Пластические этюды. Основы развития гибкости.

Практика (0.75 часа) Упражнения на развитие гибкости. «Гибкие льдинки» - наклоны вперед с касанием пола. Творческие этюды. «Танец северного сияния» - пластическая импровизация

Форма контроля: творческое проявление.

2.4. Тема «Полярная ночь» (1 час)

Теория (0.25 часа) Релаксационные техники. Основы творческой импровизации. «Сон медведя» - релаксация в позе эмбриона

Практика (0.75 часа) Творческая импровизация под музыку. Релаксационные упражнения.
«Полярный круг» - творческая импровизация с шарфами
Форма контроля: умение переключаться между заданиями.

3. Раздел 2: «Океан здоровья» (4 часа)

3.1. Тема «Морские глубины» (1 час)

Теория (0.25 часа) Дыхательная гимнастика. Основы силовых упражнений.

Практика (0.75 часа) Силовые упражнения в игровой форме. «Морская звезда» - статические силовые позы. Дыхательные практики: «Дыхание кита» - глубокое дыхание с задержкой
Форма контроля: контроль выполнения упражнений.

3.2. Тема «Коралловый риф» (1 час)

Теория (0.25 часа) Основы парной растяжки. Развитие коммуникативных навыков.

Практика (0.75 часа) Растяжка в парах. «Гибкие водоросли» - парная растяжка сидя.
Упражнения на взаимодействие. «Коралловый замок» - построение групповых фигур
Форма контроля: умение действовать слаженно в команде.

3.3. Тема «Подводные течения» (1 час)

Теория (0.25 часа) Динамические связки. Координационные способности.

Практика (0.75 часа) Составление и выполнение динамических связок. «Течения и рифы» - игра на смену деятельности, «Морской поток» - круговая тренировка с элементами стретчинга
Форма контроля: умение переключаться на новый вид деятельности.

3.4. Тема «Морская гладь» (1 час)

Теория (0.25 часа) Антистрессовые техники. Основы визуализации.

Практика (0.75 часа) Визуализация под музыку. Релаксационные практики. «Морская медитация» - концентрация на дыхании, «Остров спокойствия» - визуализация безопасного места

Форма контроля: акцент на творческое проявление ребенка.

4. Раздел 3: «Весенний калейдоскоп» (4 часа)

4.1. Тема «Пробуждение природы» (1 час)

Теория (0.25 часа) Дыхательные игры. Комплекс на гибкость.

Практика (0.75 часа) Игровые дыхательные упражнения. «Дыхание весны» - игровые дыхательные упражнения с перышками Статические позы на гибкость. Упражнение «Первый подснежник»

Форма контроля: оценка техники выполнения статических поз.

4.2. Тема «Первые цветы» (1 час)

Теория (0.25 часа) Развитие равновесия. Эмоциональные этюды.

Практика (0.75 часа) Упражнения на равновесие: «Цветок на ветру» - баланс с движениями рук
Выражение эмоций через движение: «Танец бутона» - выражение эмоций через движение
Форма контроля: чувство баланса, выражение эмоций.

4.3. Тема «Весенний дождь» (1 час)

Теория (0.25 часа) Круговая тренировка. Развитие выносливости.

Практика (0.75 часа) Круговая тренировка в игровой форме. «Прыжки по лужам» - скоростно-силовые упражнения, «Капельки» - круговая тренировка с предметами, «После дождя» - упражнения на восстановление дыхания

Форма контроля: навык самоконтроля.

4.4. Тема «Радуга» (1 час),

Теория (0.25 часа) Танцевально-двигательная терапия. Групповая композиция

Практика (0.75 часа) Создание групповой танцевальной композиции. «Танец стихий» - творческая импровизация, «Хоровод весны» - групповая хореография

Форма контроля: уровень проявления творчества.

5. Раздел 4: «Галактика движения» (4 часа)

5.1. Тема «Звездные пути» (1 час)

Теория (0.25 часа) Дыхание по методике йоги. Пространственные игры.

Практика (0.75 часа) Пространственные игры: «Орбиты планет» - пространственные игры с круговыми движениями. Дыхательные практики йоги: «Космическое дыхание» - пранаяма с визуализацией

Форма контроля: контроль дыхания.

5.2. Тема «Планеты Солнечной системы» (1 час)

Теория (0.25 часа) Силовая подготовка. Образные упражнения.

Практика (0.75 часа) Силовые упражнения с образами планет: «Сила Юпитера» - силовые упражнения в статике, «Вращение Венеры» - скручивания и повороты, «Кольца Сатурна» - круговые движения суставами

Форма контроля: анализ четкости выполнения динамических связок.

5.3. Тема «Кометы и метеориты» (1 час)

Теория (0.25 часа)

Скоростно-силовые качества. Подвижные игры., правила игры

Практика (0.75 часа) Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Метеоритный дождь» - прыжковые упражнения, «Звездный путь» - полоса препятствий,

Форма контроля: оценка выразительности движений.

5.4. Тема «Космические станции» (1 час)

Теория (0.25 часа) Командные эстафеты. Проектная деятельность.

Практика (0.75 часа)

Командные эстафеты. Создание группового проекта «Космическая экспедиция», «Стыковка модулей» - парные и групповые упражнения, «Галактический экипаж» - совместное создание двигательной истории

Форма контроля: мониторинг командного взаимодействия.

6. Итоговый раздел (3 часа)

6.1. Подготовка итогового мероприятия (2 часа)

Теория (0.5 часа) Планирование выступления. Распределение ролей.

Практика (1.5 часа) Совершенствование техники. Репетиция итогового мероприятия.

«Репетиционный марафон» - отработка отдельных элементов

«Творческая лаборатория» - создание персональных номеров

«Генеральная репетиция» - прогон всей программы

Форма контроля: анализ четкости выполнения динамических связок.

6.2. Творческий отчет «В мире движения» (1 час)

Теория (0.25 часа) Организационные моменты проведения отчета.

Практика (0.75 часа) Творческий отчет с демонстрацией полученных навыков: «Парад достижений» - демонстрация лучших упражнений

Форма контроля: итоговое мероприятие с показом навыков.

**1.4.5. Учебный план
для детей 6-7 лет (подготовительная группа)
Срок реализации: 5 месяцев (20 занятий)**

№ п/п	Название раздела, темы	всего	теория	практика	Формы аттестации, контроля
1	Вводный раздел	1	0,25	0,75	
2	Раздел 1: «Зимняя симфония»	4	1	3	
3	Раздел 2: «Морская одиссея»	1	0,25	0,75	Оценка осознанности выполнения
4	Раздел 3: «Весенний экспромт»	4	1	3	Мониторинг оригинальности творческих проектов
5	Раздел 4: «Вселенная возможностей»	1	0,25	0,75	Контроль страховки и взаимопомощи
6	Итоговый раздел	3	0,75	2,25	
	Итого	20	5	15	

**1.4.6. Содержание учебного плана
дополнительной общеразвивающей программы «Кинетик»
для детей 6-7 лет (подготовительная группа)**

1. Вводный раздел

Тема 1.1: Основы телесной интеллигенции. Комплекс «Познай себя»

Теория (0.25 часа): Понятие телесной интеллигенции

Правила безопасности при выполнении асан

Знакомство с возможностями тела

Практика (0.75 часа): Игра «Зеркало» - развитие телесного осознания

Комплекс «Познай себя»: «Гора» (Тадасана) «Дерево» (Врикшасана)

«Воин I» (Виравхадрасана I)

Упражнение «Слепой поводырь» - развитие доверия

Форма контроля: оценка техники сложных асан

2. Раздел 1. Снежная симфония (4 часа)

Тема 2.1: «Снежная королева». Дыхательные практики йоги. Сложные балансы

Теория (0.25 часа): Основы пранаямы «Холодное дыхание» (Ситали)

Принципы удержания баланса Практика (0.75 часа): дыхательное упражнение «Ледяное дыхание», игра «Ледяные статуи»

Комплекс балансов: «Цапля» на одной ноге, «Ласточка» (Чакарасана)

«Полумесяц» (Ардха Чандрасана),

Форма контроля: анализ глубины расслабления

Тема 2.2: «Ледяные замки». Акробатические элементы. Парная гимнастика

Теория (0.25 часа): Основы страховки и взаимопомощи

Техника безопасности при парной работе

Практика (0.75 часа): Парные упражнения: «Двойной мостик»,

«Колечко» с поддержкой, «Лодочка» в парах, Игра «Ледяные близнецы»

Форма контроля: контроль синхронности работы в парах

Тема 2.3: «Северный ветер». Силовая подготовка. Развитие мышечного корсета

Теория (0.25 часа): Значение мышечного корсета. Принципы силовой тренировки для детей

Практика (0.75 часа): Комплекс «Сила викинга»:

«Мостик» с удержанием, «Лодочка» на животе

«Супермен» - одновременное поднятие рук и ног

Игра «Битва снеговиков»

Форма контроля: оценка техники выполнения

Тема 2.4: «Полярный круг». Релаксационные техники. Медитативные практики

Теория (0.25 часа): Основы медитации для детей

Техники быстрого расслабления

Практика (0.75 часа): Медитация «Северное сияние»

Релаксация «Полярная ночь»

Игра «Тихий снегопад»

Форма контроля: самооценка состояния расслабления

3. Раздел 2. Морская Одиссея (4 часа)

Тема 3.1: «Глубины океана». Пранаямы. Сложные растяжки

Теория (0.25 часа): Дыхание «Волна» - полное йоговское дыхание

Принципы глубокой растяжки

Практика (0.75 часа): Дыхательная игра «Морской прибор»

Комплекс растяжек:

«Кит» - наклоны вперед сидя

«Скат» - прогибы лежа на животе

«Дельфин» - растяжка плечевого пояса

Игра «Глубоководные исследователи»

Форма контроля: оценка осознанности выполнения

Тема 3.2: «Морские великаны». Силовые комплексы. Работа в группах

Теория (0.25 часа): Принципы группового взаимодействия

Техника круговой тренировки

Практика (0.75 часа): Круговая тренировка «Сила океана»:

Станция «Краб» - перемещение в упоре лежа

Станция «Акула» - отжимания

Станция «Кит» - приседания с выпрыгиванием

Игра «Морская эстафета»

Форма контроля: оценка техники выполнения статических поз

Тема 3.3: «Подводные вулканы». Интенсивный стретчинг. Энергетические практики

Теория (0.25 часа): Понятие об энергетических каналах

Принципы динамического стретчинга

Практика (0.75 часа): Комплекс «Пробуждение вулкана»:

Динамические выпады

«Вулкан» - прыжки с хлопком над головой

«Гейзер» - быстрые наклоны

Игра «Извержение вулкана»

Форма контроля: наблюдение за координацией

Тема 3.4: «Океан спокойствия». Аутотренинг. Техники саморегуляции

Теория (0.25 часа): Основы аутогенной тренировки. Техники управления эмоциями

Практика (0.75 часа): Аутотренинг «Морская гладь». Упражнение «Волна спокойствия»

Игра «Буря и штиль»

Форма контроля: оценка умения саморегуляции

4. Раздел 3. Весенний экспромт (4 часа)

Тема 4.1: «Пробуждение силы». Комплексные связки. Развитие координации

Теория (0.25 часа): Принципы составления связок. Значение координации в движении

Практика (0.75 часа): Связка «Весенний поток»: «Ручеек» - перекаты «Почка» - группировки, «Росток» - вытяжения

Игра «Весенние переправы»

Форма контроля: анализ четкости выполнения динамических связок

Тема 4.2: «Цветущие сады». Пластика. Хореографические элементы

Теория (0.25 часа): Основы сценического движения. Выразительность жеста

Практика (0.75 часа): Танец «Цветущий сад»: «Распускающийся цветок»

«Колышимые ветром деревья» «Порхающие бабочки»

Игра «Садовая фея»

Форма контроля: оценка выразительности движений

Тема 4.3: «Весенний гром». Интервальная тренировка. Развитие выносливости

Теория (0.25 часа): Принципы интервального тренинга. Значение выносливости

Практика (0.75 часа): Интервальная тренировка: 30 сек - «Гром» (прыжки)

30 сек - «Тишина после грозы» (ходьба)-Повтор 8 раз

Игра «Весенняя гроза»

Форма контроля: оценка выносливости

Тема 4.4: «Обновление природы». Творческие проекты. Режиссура движения

Теория (0.25 часа): Основы режиссуры двигательных композиций

Принципы творческого самовыражения

Практика (0.75 часа): Создание мини-спектакля «Весеннее пробуждение»

Работа в творческих группах Показ подготовленных композиций

Форма контроля: мониторинг оригинальности творческих проектов

5. Раздел 4. Вселенная возможностей (4 часа)

Тема 5.1: «Звездные системы». Авторские методики. Инновационные практики

Теория (0.25 часа): Знакомство с авторскими методиками. Принципы инновационных подходов

Практика (0.75 часа): Комплекс «Звездная карта»: «Созвездие» - групповые построения, «Планета» - индивидуальные асаны, «Галактика» - общая композиция

Игра «Космические исследователи»

Форма контроля: оценка осознанности выполнения

Тема 5.2: «Межпланетные путешествия». Функциональный тренинг. Высшие асаны

Теория (0.25 часа): Основы функционального тренинга. Техника сложных асан

Практика (0.75 часа): Функциональный комплекс: «Ракета» - баланс на руках

«Невесомость» - инверсии, «Приземление» - мягкие приземления

Игра «Космические станции»

Форма контроля: контроль страховки и взаимопомощи

Тема 5.3: «Космические скорости». Экспресс-методики. Интенсив

Теория (0.25 часа): Принципы высокоинтенсивного тренинга

Техника безопасности при интенсивных нагрузках

Практика (0.75 часа): Интенсив «Космическая скорость»: Спринтерские дистанции. Прыжки.

Силовые суперсеты

Игра «Космические гонки»

Форма контроля: оценка техники выполнения

Тема 5.4: «Гравитация». Глубинные практики. Философия движения

Теория (0.25 часа): Философские основы движения. Глубинные практики осознания

Практика (0.75 часа): Медитация в движении «Поток». Практика «Диалог с гравитацией»

Игра «Вселенская гармония»

Форма контроля: мониторинг командного взаимодействия

6. Итоговый раздел (3 часа)

Тема 6.1: Подготовка к итоговой аттестации. Персональные программы

Теория (0.5 часа): Принципы составления персональных программ. Подготовка к демонстрации навыков

Практика (1.5 часа): Разработка индивидуальных комплексов

Репетиция итогового показа. Творческие мастерские

Форма контроля: самооценка и взаимооценка

Тема 6.2: Итоговое тестирование. Демонстрация навыков

Теория (0.25 часа): Правила проведения итогового показа

Критерии оценки

Практика (0.75 часа) Творческий показ «Вселенная Кинетика»

Демонстрация персональных программ. Награждение участников

Форма контроля: итоговое тестирование, демонстрация навыков

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения по программе «Кинетик» дети будут уметь:

Выполнять базовые асаны йоги и упражнения на растяжку в соответствии с возрастными возможностями. Обогащать свой двигательный опыт, познакомятся с возможностями собственного тела.

Овладеют навыками диафрагмального дыхания. Научатся согласовывать движения с дыханием в простых упражнениях.

Выражать с помощью мимики и пантомимики различные эмоциональные состояния. Научатся способам распознавания различных эмоций.

Выполнять правила групповой игры, взаимодействовать с партнером, работать в группе, команде.

Проявлять творчество в двигательной деятельности.

Формы подведения итогов: Итоговые занятия с использованием изученных комплексов, физкультурные досуги.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало уч. года	Окончание уч. года	Периодичность Занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
12.01.2026	31.05.2026	1 раз в неделю	1	4	20

Программа рассчитана на 20 занятий, 20 недель, II полугодие.

Начало занятий - январь, окончание занятий по программе- май.

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня, включая каникулярное время.

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен отвечать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н) и обладать необходимой квалификацией для работы в области нетрадиционных форм физического воспитания.

Образование: Высшее или среднее профессиональное образование с дополнительным профессиональным образованием по программам переподготовки «Педагог дополнительного образования», «Инструктор по физической культуре».

Дополнительная квалификация: Обязательное прохождение курсов повышения квалификации или профессиональной переподготовки по направлениям:

«Нетрадиционные формы физического воспитания дошкольников»

«Игровой стретчинг в работе с детьми»

«Основы детской йоги»

«Методика проведения психогимнастики с детьми дошкольного возраста»

Должен иметь практические навыки проектирования и реализации общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Владение техниками безопасного проведения упражнений на растяжку, базовых асан йоги, адаптированных для детей, и упражнений психогимнастики. Уметь создавать и вести сюжетно-игровые занятия. Обладать творческим восприятием.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

1. Групповая комната (спальная)

Площадь не менее 40-50 кв. м для обеспечения безопасности и свободы двигательной Освещение, соответствующее санитарным нормам (естественное и искусственное).

Наличие музыкальной аппаратуры (колонки, микрофон) для музыкального сопровождения занятий.

активности.

2. Перечень оборудования, приборов, инструментов и материалов:

Основное оборудование (в расчете на группу 10-12 человек):

Детские гимнастические коврики (12-15 шт.) – для выполнения упражнений на полу.

Гимнастические скамейки (2 шт.) – для упражнений на равновесие и силовых заданий.

Мячи массажные (12-15 шт.) – для сенсорного развития и самомассажа.

Гимнастические палки (12-15 шт.) – для упражнений на осанку и координацию.

Обручи пластиковые (12-15 шт.) – для общеразвивающих упражнений и игр.

Сенсорные коврики и массажные дорожки (2-3 комплекта) – для профилактики плоскостопия и тактильной стимуляции.

Набор мягких модулей (1 комплект) – для построения полос препятствий.

Дидактические материалы и реквизит:

Комплект тематических карточек с изображением асан йоги, эмоций, животных.
ленты (12-15 шт.) для дыхательных упражнений.
Игрушки-персонажи для создания сюжетов (мягкие игрушки, куклы).
Технические средства обучения:
Ноутбук/компьютер для педагога.
Акустическая система (колонки) с возможностью подключения по Bluetooth.
Фонотека, содержащая музыкальные произведения для:
Активной разминки (ритмичная, детская музыка).
Выполнения упражнений (спокойный инструментальный фон).
Релаксации (звуки природы, медитативная музыка).
Примечание: Весь инвентарь должен соответствовать возрастным особенностям детей, быть безопасным (исключать острые углы, токсичные материалы) и проходить регулярную санитарную обработку.

2.2.3. Методическое обеспечение

Формы организации образовательного процесса: групповая.

1. Методики:

Мониторинга усвоения материала: Система наблюдения и фиксации динамики развития физических качеств (гибкость, координация) и психоэмоционального состояния (вовлеченность в игру, умение выражать эмоции) через диагностические карты и видеоанализ.

Синтез сюжетно-ролевого подхода (игровой стретчинг), методов телесной терапии (психогимнастика) и практик осознанного движения (детская йога) в едином сказочном контексте.

Методика обновления содержания: Регулярное включение новых сюжетных линий и персонажей, основанных на сезонных изменениях, культурных событиях и интересах детей, а также интеграция краеведческого материала (Крым).

2) Методы обучения:

По способу организации: Словесный (объяснение через образ, сказку), наглядный (показ педагогом, использование карточек-схем), практический (выполнение упражнений).

По уровню деятельности детей: Объяснительно-иллюстративный (педагог показывает «позу кошки»), репродуктивный (дети повторяют), частично-поисковый (дети придумывают, как изобразить «грустного зайчика»).

3) Методы воспитания:

Убеждение (через объяснение пользы упражнений в формате сказки).

Поощрение (вербальная похвала, использование системы символических наград).

Упражнение (многократное выполнение движений в игровом контексте).

Стимулирование (создание ситуации успеха для каждого ребенка).

Мотивация (погружение в игровой сюжет).

4) Формы организации образовательного процесса:

Групповая (основная форма).

Парная (для упражнений на взаимодействие).

Индивидуальная (для отработки сложных элементов).

Коллективная (при подготовке итогового творческого показа).

5) Формы организации учебного занятия:

Игра (сюжетно-ролевая, импровизационная).

Творческая мастерская (создание коллективных двигательных композиций).

Путешествие (тематическое занятие-приключение).

Практическое занятие (отработка конкретных техник).

Праздник (открытое занятие, фестиваль).

6) Педагогические технологии: Технология игрового обучения.

Здоровьесберегающие технологии. Технология дифференцированного обучения (подбор упражнений по уровню сложности). Технология коллективной творческой деятельности.

7) Алгоритм учебного занятия:

Ритуал приветствия. Настрой на сказку (2-3 мин).

Разминка-путешествие: активизация организма, введение в сюжет (5-7 мин).

Основная часть: решение двигательных и эмоциональных задач через комплекс стретчинга, йоги и психогимнастики в рамках сюжета (15-20 мин).

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация, обсуждение (5 мин).

Ритуал прощания (2-3 мин).

8) Методические и дидактические материалы:

Дидактические пособия: картотека упражнений игрового стретчинга, комплексы асан детской йоги в картинках, карточки-эмоции для психогимнастики.

Тематические подборки: фонотека (спокойная и активная музыка, звуки природы), подборка сказок и историй для сюжетов.

2.2.4. Информационное обеспечение

1. На занятиях используются электронные образовательные ресурсы:

Аудиоресурсы: фонотека для релаксации, подвижных игр и музыкального сопровождения упражнений.

Видеоресурсы: короткие видеоролики с примерами выполнения упражнений (для педагога), мультфильмы для мотивации и знакомства с темами.

2. Информационные технологии:

Использование проектора для демонстрации визуальных образов (природа, животные) во время релаксации и создания атмосферы.

Использование музыкального центра/колонки для качественного звукового сопровождения.

Ведение цифрового портфолио группы (фото и видео отчеты для родителей с их согласия).

3. Государственные информационные ресурсы

- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edugovru.ru/>

- Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым <https://monmrkgovru.ru/index>

- Официальный сайт ГБОУ ДО РК «ДДЮТ» <https://vk.com/ddytru>

2. Информационно коммуникационные педагогические платформы

- «Сферум» <https://sferumru/?p=start>

- Навигатор дополнительного образования Республики Крым

<https://xn82kmcxn80aafey1amqqxnd1acj3b/b/>

3. Образовательные порталы

- Российское образование <https://edu.ru>

- Инфоурок <https://infourok.ru>

2.3. Формы аттестации и контроля

Подведение итогов реализации программы осуществляется через систему контроля, включающую входную, текущую, промежуточную и итоговую аттестацию.

1. Входной контроль (январь)

Форма проведения: Наблюдение в ходе игровых двигательных заданий, беседа. Диагностика адаптации в группе.

Цель: Определение стартового уровня развития гибкости, координации, эмоциональной отзывчивости и базовых двигательных навыков.

2. Текущий контроль (ежемесячно)

Формы проведения:

Педагогическое наблюдение на каждом занятии (фиксация в диагностической карте).

Контрольные игровые задания в конце тематического блока. Творческие этюды

Цель: Оценка усвоения материала отдельного тематического блока, корректировка методик работы.

3. Промежуточная аттестация (март)

Форма проведения: Открытое занятие-путешествие для родителей, где дети демонстрируют освоенные комплексы упражнений в рамках пройденных тем

Цель: Оценка динамики развития и степени вовлеченности ребенка. Получение обратной связи от родителей.

4. Итоговая аттестация (май)

Форма проведения: Фестиваль двигательного творчества.

Выполнение целостного сюжетного комплекса, объединяющего все изученные элементы (стретчинг, йога, психогимнастика).

Творческий показ (индивидуальный или групповой) на основе изученного материала.

Критерий освоения программы: Ребенок считается успешно освоившим программу, если он выполняет 70% и более предложенных двигательных заданий, узнает и пытается воспроизводить изученные позы, проявляет положительную динамику в коммуникативных навыках и эмоциональной выразительности.

5. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Диагностическая карта развития ребенка. Видеозаписи фрагментов занятий и открытых показов (с согласия родителей).

6. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Открытые занятия. Фестивали и творческие показы.

Размещение фото- и видеоотчетов (в закрытых группах для родителей с их согласия).

2. 4. Список литературы

к дополнительной общеразвивающей программе «Кинетик»

1. Литература для педагога. Основная литература

Алябьева, Е.А. Психогимнастика для дошкольников [Текст]: методическое пособие / Е.А. Алябьева. – Москва: Сфера, 2022. – 128 с. – (Библиотека воспитателя).

Иванова, Т.А. Игровой стретчинг в детском саду [Текст]: сценарии занятий с детьми 4-7 лет / Т.А. Иванова. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2021. – 112 с.: ил.

Семенова, Н.М. Детская йога: гармоничное развитие от 3 до 7 лет [Текст] / Н.М. Семенова. – Москва: Эксмо, 2020. – 160 с.: ил.

Филиппова, С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учебник для СПО / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2023. – 247 с.

2. Дополнительная литература

Галанова, А.С. Развивающие игры с песком и водой для дошкольников [Текст] / А.С. Галанова. – Москва: Сфера, 2021. – 96 с. – (Библиотека воспитателя).

Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст] / В.Т.

Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – Москва: Линка-Пресс, 2019. – 296 с

*Назарова, А.И. Игровой стретчинг [Текст] / А.И. Назарова. – Санкт-Петербург, 2010. – 76 с.

Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст] / под ред. М.И. Буянова. – 3-е изд. – Москва: Просвещение, 2020. – 128 с. ил.

3. Наглядные и дидактические материалы

Комплект тематических карточек «Йога для детей» [Изоматериал]: 50 карт. – Москва: Сфера, 2022. – (Библиотека программы «Детство»).

Панфилова, М.А. Диагностика психоэмоционального состояния дошкольников [Текст] : карта наблюдений, диагностические методики, упражнения / М.А. Панфилова. – Москва: АРКТИ, 2021. – 88 с.

4. Литература для родителей

Воронова, А.Е. Растим здорового ребенка: современные взгляды и подходы [Текст] / А.Е. Воронова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 157 с. – (Мир вашего ребенка).

Данилова, Е.А. Детская йога: практическое руководство для родителей [Текст] / Е.А. Данилова. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 112 с.: ил.

Осокина, Е.А. Играем вместе с ребенком: 250 идей для развития движений и эмоций [Текст] / Е.А. Осокина. – Москва: Эксмо, 2023. – 144 с.

5. Литература для детей

(книги для рассматривания и чтения взрослыми детям)

Гурина, И.В. Йога для малышей: Веселое путешествие в мир здоровья [Текст]: книжка-картинка / И.В. Гурина. – Москва: Стрекоза, 2022. – 16 с.: цв. ил.

Крюкова, Т.Ш. Здравствуй, солнышко! [Текст]: сказки и упражнения в картинках / Т.Ш. Крюкова. – Москва: Аквилегия-М, 2021. – 32 с.: цв. ил.

3. Приложения
3.1. Оценочные материалы
к дополнительной общеразвивающей программе «Кинетик»
1. Диагностическая карта развития ребенка
(заполняется в январе, марте, мае)

ФИ ребенка: _____

Возрастная группа: ☐ 4-5 лет ☐ 5-6 лет ☐ 6-7 лет

Критерии оценки	Баллы (1-3)	Примечания
Физическое развитие:		
Гибкость (наклон вперед)		
Координация (поза ласточки)		
Равновесие (стойка на одной ноге)		
Эмоциональное развитие:		
Умение выражать эмоции		
Способность к релаксации		
Социальное развитие:		
Взаимодействие в паре		
Умение работать в группе		
Творческое развитие:		
Импровизация в движении		
Участие в творческих показах		

Шкала оценки:

1 балл - требуется помощь педагога

2 балла - выполняет с незначительной помощью

3 балла - выполняет самостоятельно и уверенно

2. Практические контрольные задания

Для возраста 4-5 лет:

"Цапля" - удержание равновесия на одной ноге (5 секунд)

"Кошечка" - выполнение прогиба спины стоя на четвереньках

"Самолетик" - удержание позы лежа на животе с поднятыми руками и ногами

Для возраста 5-6 лет:

"Лодочка" - удержание позы лежа на животе (10 секунд)

"Дерево" - стойка на одной ноге с соединенными ладонями (8 секунд)

"Змея" - выполнение позы кобры из положения лежа

Для возраста 6-7 лет:

"Мостик" - выполнение прогиба назад из положения лежа

"Воин" - удержание выпада с равновесием (10 секунд)

"Собака мордой вниз" - правильное выполнение асаны

3. Карта наблюдения за эмоциональным состоянием

Дата наблюдения:

Параметры наблюдения	Проявляется всегда	Проявляется иногда	Не проявляется
Активно участвует в играх			
Улыбается во время занятий			
Помогает другим детям			
Выражает эмоции, соответствующие ситуации			
Легко переходит от активных упражнений к спокойным			

4. Анкета для родителей

(заполняется в начале и конце учебного года)

Как часто ребенок делится впечатлениями о занятиях?

☐ После каждого занятия ☐ Иногда ☐ Редко

Замечаете ли вы изменения в физическом развитии ребенка?

☐ Да, значительные ☐ Незначительные ☐ Не заметил(а) изменений

Как ребенок относится к посещению занятий?

☐ С удовольствием ☐ Без особого интереса ☐ Не хочет посещать

Использует ли ребенок полученные навыки дома?

☐ Да, регулярно ☐ Иногда ☐ Не использует

Ваши пожелания и предложения по программе:

5. Творческие задания для оценки

"Придумай движение"

Ребенку предлагается придумать движение для выражения:

Радости

Усталости

Удивления

Критерии оценки:

Оригинальность - 1-3 балла

Соответствие эмоции - 1-3 балла

Выразительность - 1-3 балла

6. Лист самооценки для детей 6-7 лет

Отметь ✓ как у тебя получается:

Упражнения	Отлично	Хорошо	Нужно тренироваться
Стоять на одной ноге			
Делать «Мостик»			
Сидеть тихо с закрытыми глазами			
Показывать разные эмоции			
Придумывать новые движения			

Периодичность контроля:

Текущий: на каждом занятии (наблюдение)

Промежуточный: январь (диагностическая карта + практические задания)

Итоговый: май (комплексная диагностика + анкетирование родителей)

Формы фиксации результатов:

Электронный журнал наблюдений

Диагностические карты развития

Фото- и видео - материалы

Критерии успешного освоения программы:

Ребенок считается успешно освоившим программу при выполнении 70% и более контрольных заданий и положительной динамике по всем показателям диагностической карты.

3.2 Методические материалы**1. Дифференциация заданий по возрастам**

Средняя группа (4-5 лет):

Упрощенные асаны, больше имитационных движений.

Удержание позы 3-5 секунд.

Акцент на игре и подражании. Краткие этюды психогимнастики.

Дыхательные упражнения в виде игры («Понюхаем цветочек», «Погасим свечу»).

Старшая группа (5-6 лет):

Усложнение асан, введение парных упражнений.

Удержание позы 8-15 секунд.

Более сложные этюды, требующие понимания эмоций.

Обучение брюшному дыханию.

Подготовительная группа (6-7 лет):

Выполнение связок асан (например, упрощенное «Приветствие Солнцу»).

Удержание позы до 20-30 секунд с контролем дыхания.

Самостоятельное придумывание образов для упражнений.

Элементы релаксации с визуализацией. Обучение полному йоговскому дыханию.

Конспект занятия по программе «Кинетик» для детей 4-5 лет

Тема: «Медвежья берлога»

Цель: развитие гибкости, координации и навыков взаимодействия в паре через игровые образы.

Задачи:

Образовательные: учить выполнению парных упражнений, упражнению на релаксацию «Сон медведя».

Развивающие: развивать мышечный корсет, гибкость, чувство ритма.

Воспитательные: воспитывать умение договариваться, помогать партнеру.

Оборудование: коврики, маски медвежат, аудиозапись «Звуки леса», мягкие игрушки-медведи, карточки-схемы упражнений.

Ход занятия:

1. Вводная часть (5 минут)

1)Приветствие «Здравствуй, друг!»:

Дети встают в круг, передают друг другу мягкого мишку со словами: «Здравствуй, (имя), будь сегодня ловким (сильным, смелым)!».

2)Разминка «Медвежата просыпаются»:

Ходьба на внешней стороне стопы («косопалый мишка»).

Бег с перекатом с пятки на носок («мишка крадется»).

Потягивания вверх на носках с поднятием рук («мишка тянется к солнцу»).

2. Основная часть (15 минут)

1)Парные упражнения «Сильные медвежата»:

«Медвежий мостик»: дети в парах, стоя спиной друг к другу, сцепляют руки и мягко прогибаются.

«Дружные лапы»: сидя лицом друг к другу, упираются стопами и держатся за руки, выполняя одновременные наклоны.

«Берлога»: один ребенок принимает позу «столика» (упор на ладони и стопы), второй проползает под ним.

2)Игра «Найди берлогу»:

Дети делятся на «медвежат» и «берлоги» (дети, образующие кольцо из рук). Под музыку «медвежата» бегают, когда музыка замолкает — занимают «берлогу».

3. Заключительная (5 минут)

1)Релаксация «Сон медведя» (2 минуты)

Дети ложатся на коврики в позу «звезды», закрывают глаза.

Под аудиозапись «Звуки леса» и текст педагога: «Представьте, что вы медвежата в теплой берлоге. Лапки расслаблены, спинка отдыхает, дыхание спокойное...».

Медленное «пробуждение»: потягивания, глубокий вдох и выдох.

2)Итоговая часть (3 минуты)

Рефлексия «Мое настроение»:

Дети выбирают карточку с изображением мишки (веселый, спокойный, уставший) и объясняют свой выбор.

Прощание «Дружные медвежата»:

Общее потягивание в кругу с соединенными руками.

Методические рекомендации:

Активизировать детей через образ: «Покажите, как мишка умывается», «Как перекачивается бочком».

Для парных упражнений заранее определить пары, чтобы избежать конфликтов.

Во время релаксации использовать приглушенный свет.

Диагностика на занятии:

Наблюдение за умением работать в паре (фиксация в диагностической карте).

Оценка качества выполнения релаксации (закрытые глаза, спокойное дыхание).

Педагог дополнительного образования: _____ /ФИО/

Конспект занятия по программе «Кинетик» для детей 5-6 лет

Тема: «Морские глубины»

Цель:

развитие силовых качеств и дыхательной системы через игровые образы морских обитателей.

Задачи:

Образовательные: обучать технике брюшного дыхания, правильному выполнению силовых упражнений.

Развивающие: развивать силу мышц спины, ног и рук, координацию движений.

Воспитательные: воспитывать взаимопомощь, умение работать в команде.

Оборудование: коврики, мячи-фитболы, ракушки, аудиозапись «Шум моря», карточки с изображениями морских обитателей, дыхательные шарики-«медузы» (легкие шарики из ниток).

Ход занятия:

1. Вводная часть (6 минут)

1) Приветствие «Морская волна»: Дети встают в круг, передают друг другу воображаемую волну через плавное движение рук.

2) Разминка «Обитатели моря»:

Ходьба с высоким подниманием бедра («морской конек»).

Пластичные движения кистями рук («медуза»).

Приседания с вытянутыми вперед руками («краб»).

2. Основная часть (18 минут)

1) Дыхательная гимнастика «Морской бриз»:

«Волны»: лежа на спине, одна рука на животе. На вдохе живот надувается (волна поднимается), на выдохе — сдувается (волна опускается).

«Дельфин»: глубокий вдох носом, задержка дыхания на 2-3 секунды, резкий выдох ртом с звуком «пффф».

«Шторм»: через соломинку дуть на шарик-«медузу», стараясь сдвинуть его с места.

2) Силовые упражнения «Сила океана»:

«Морская звезда»: лежа на животе, одновременное поднятие рук и ног (удержать 5 секунд).

«Скат»: упор лежа на предплечьях, удержание прямого корпуса 10-15 секунд.

«Осьминог»: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем таза с опорой на стопы и лопатки.

«Акула»: парное упражнение — сидя спиной друг к другу, сцепившись руками в локтях, поочередные наклоны вперед.

3) Подвижная игра «Морская цепочка»:

Дети делятся на две команды. Первый участник проползает под «аркой» из ног остальных игроков команды, затем встает в конец цепочки.

3. Заключительная (8 минут)

1) Релаксация «На дне морском» (5 минут)

Дети ложатся на коврики, закрывают глаза. Под аудиозапись «Шум моря» и текст педагога:

«Мы опускаемся на дно океана... Вокруг проплывают разноцветные рыбки... Тело становится тяжелым и расслабленным...».

Поочередное напряжение и расслабление мышц (сжать кулаки как ракушки, затем отпустить).

2). Итоговая часть (3 минуты)

Рефлексия «Морской сундук»:

Дети «кладут» в воображаемый сундук то, что понравилось на занятии (упражнение, игра, образ).

Прощание «Морской привет»:

Общий поклон как морская волна.

Методические рекомендации:

Для дыхательных упражнений использовать зрительные ориентиры (перышки, легкие шарики).

Силовые упражнения выполнять в игровой форме: «Кто дольше продержится?», «Чья морская звезда выше?».

Во время релаксации возможен легкий массаж спины ракушками.

Диагностика на занятии:

Наблюдение за техникой дыхания (фиксация в диагностической карте).

Оценка правильности выполнения силовых упражнений (удержание позы, положение корпуса).

Педагог дополнительного образования: _____ /ФИО/

Конспект занятия по программе «Кинетик» для детей 6-7 лет

Тема: «Снежная королева»

Цель: развитие координации и чувства равновесия через освоение сложных балансовых поз, обучение техникам йоговского дыхания.

Задачи:

Образовательные: обучить технике выполнения балансовых асан («дерево», «воин III», «поза стула»), дыхательному упражнению «охлаждающее дыхание».

Развивающие: развивать вестибулярный аппарат, мышечную силу ног и кора, концентрацию внимания.

Воспитательные: воспитывать настойчивость, самоконтроль, умение преодолевать трудности.

Оборудование:

коврики, снежинки из фольги, аудиозапись «Вальс снежинок», реквизит для дыхания (перышки, ватные шарики), карточки-схемы асан, зеркало (настенное или передвижное).

Ход занятия:

1. Вводная часть (7 минут)

Приветствие «Ледяной поклон»:

Дети выполняют ритуальное приветствие в кругу: плавный наклон вперед со сложенными у груди ладонями (Анджали мудра).

Разминка «Снежный вихрь»:

Бег с высоким подниманием бедра («бег по сугробам»).

Вращения вокруг себя с раскинутыми руками («снежинки кружатся»).

«Ледяные великаны»: ходьба в полуприседе.

«Снежные ангелы»: лежа на спине, одновременные движения руками и ногами в стороны.

2. Основная часть (20 минут)

1) Дыхательная практика «Дыхание Снежной королевы» (Ситали пранаяма):

Исходное положение: удобная поза сидя (сукхасана), спина прямая.

Техника выполнения: язык свернуть в трубочку, медленный вдох через рот, задержка дыхания на 2-3 секунды, плавный выдох через нос.

Визуализация: «Вдыхаем прохладный воздух северного ветра, выдыхаем теплые облачка».

Выполнить 5-7 циклов. Использование пера для контроля выдоха.

2) Освоение сложных балансов «Ледяные замки»: «Замерзшее дерево» (Врикшасана):

И. п.: Стоя, перенести вес на правую ногу, стопу левой ноги поставить на внутреннюю часть бедра.

1. Руки поднять вверх, ладони соединить.

2. Удержание 15-20 секунд на каждую ногу.

Усложнение: выполнение с закрытыми глазами.

«Ледяной воин» (Вирахадрасана III):

И. п.: Стоя

1. Наклон корпуса вперед с одновременным подъемом одной ноги назад.

2. Тело и поднятая нога образуют прямую линию.

Удержание 10-15 секунд на каждую ногу.

«Волшебный трон» (Уткатасана):

И.п. Ноги на ширине плеч

1. Глубокий присед с поднятыми вверх руками.

Удержание 20-30 секунд.

3) Подвижная игра «Ледяные статуи»:

Под музыку дети свободно перемещаются по залу. Когда музыка замолкает, принимают одну из изученных балансовых поз и замирают. Кто пошевелится — выбывает на один раунд.

3. Заключительная (8 минут)

1) Релаксация «Хрустальный дворец» (5 минут)

Дети ложатся в шавасану (), закрывают глаза.

Под спокойную музыку и текст педагога: «Представьте, что вы в хрустальном дворце Снежной королевы... Ваше тело легкое, прозрачное, как лед... Дыхание спокойное и ровное...».

Мысленное «замораживание» и «размораживание» частей тела (на вдохе — напряжение, на выдохе — расслабление).

2). Итоговая часть (3 минуты)

Рефлексия «Ледяное зеркало»:

Дети по очереди смотрятся в зеркало и отвечают на вопросы:

Какая поза была самой трудной?

Что помогло удержать равновесие?

3) Прощание «Снежный вальс»:

Плавные синхронные движения рук под музыку с поклоном.

Методические рекомендации:

Использовать зеркало для самоконтроля правильности выполнения асан.

Для усложнения балансов предлагать задания на удержание позы с опорой только на носок.

Чередовать статические и динамические варианты выполнения асан.

Диагностика на занятии:

Наблюдение за техникой дыхания (плавность, глубина).

Оценка удержания балансовых поз (время, стабильность, правильность положения тела).

Фиксация результатов в диагностической карте.

Педагог дополнительного образования: _____ /ФИО/

**Конспект тематического занятия,
посвященного Дню защитника Отечества**

Участники: Дети

Направленность: Гражданско-патриотическая, валеологическая

План воспитательного мероприятия «Сила богатырская»

Дата проведения: 2-я неделя февраля 2026 г.

Время: 25-30 минут

Возраст детей: 5-7 лет

Количество участников: 10-12 человек

Форма проведения: тематическое занятие с интеграцией двигательной, познавательной и творческой деятельности

Цель:

Формирование основ гражданско-патриотического сознания через образы русских богатырей, развитие физических качеств и нравственных ценностей.

Задачи:

Образовательные: познакомить с образами русских богатырей (Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович), их качествами и подвигами.

Развивающие: развивать силу, ловкость, координацию через специальные упражнения.

Воспитательные: воспитывать чувство гордости за историю России, уважение к защитникам Отечества, смелость, взаимовыручку.

Оборудование и материалы:

Коврики для занятий

Рисунки с изображениями богатырей, карта Древней Руси

Музыкальное сопровождение: эпическая музыка, народные мелодии

Элементы костюмов: шапки-богатырки, плащи

«Мечи» из мягкого материала, щиты из картона

Магнитофон или колонка для музыкального сопровождения

Ход мероприятия:

1. Организационный момент (3 минуты)

Построение в «дружину». Приветствие.

Беседа: «Кто такие богатыри? Какими качествами они обладали?»

Знакомство с образами трех главных богатырей через репродукции картин.

2. Основная часть (18 минут)

1) Двигательный блок «Богатырская застава»:

«Богатырская походка» — ходьба в полуприседе с прямой спиной (развитие силы ног).

«Меткий стрелок» — упражнение на равновесие: стойка на одной ноге с имитацией натяжения тетивы лука.

«Богатырский мост» — парное упражнение: стоя спиной друг к другу, сцепившись локтями, мягкие приседания.

«Перетягивание каната» — командная игра с использованием мягкого инвентаря.

3) Интерактивный блок «Сказы о подвигах»:

Рассказ педагога о подвигах богатырей с использованием карты Древней Руси.

Обсуждение: «Какие качества помогали богатырям защищать Родину?»

Творческое задание «Щит богатыря»:

Дети украшают заранее заготовленные картонные щиты символами добра и защиты (солнце, птицы, растительные орнаменты).

3. Заключительная часть (6 минут)

1) Рефлексия «Богатырский круг»:

Дети в кругу передают «меч-кладенец» и делятся впечатлениями:

«Сегодня я узнал...», «Мне понравилось...», «Я почувствовал себя...»

Ритуал посвящения в «юные богатыри»:

2) Торжественное вручение значков-свитков с девизом: «Сила — в правде, честь — в доблести!»

Прощание «Богатырское братство»:

Совместное исполнение «речевки»:

«Мы — дружные ребята, мы — богатырята! Сильные, смелые, ловкие, умелые!»

Критерии оценки эффективности:

Активность участия в обсуждении и двигательных заданиях

Умение работать в команде во время парных и групповых упражнений

Эмоциональный отклик на материал, проявление интереса к теме

Качество выполнения творческого задания

Методы фиксации результатов:

Фотофиксация этапов мероприятия

Запись высказываний детей во время рефлексии

Оценка участия в двигательных активностях (диагностическая карта)

Разработал:

Педагог дополнительного образования

_____/ФИО/

Словарь специальных терминов

А

Асана — статическое положение тела в йоге, направленное на развитие силы, гибкости и концентрации. В детской практике используются адаптированные варианты (например, «поза дерева», «поза кошки»).

Аутотренинг — метод саморегуляции психического и физического состояния через самовнушение и расслабление. В программе используется в адаптированной для детей форме (например, «Я спокоен, как океан»).

Б

Баланс — способность удерживать равновесие тела в статическом положении или при движении. Развивается через позы «ласточка», «дерево», «цапля».

Брюшное дыхание — техника дыхания, при которой на вдохе живот надувается, а на выдохе — сжимается. Используется для успокоения нервной системы.

В

Визуализация — создание мысленных образов для усиления эффекта релаксации или концентрации (например, «представьте, что вы — легкое облако»).

Врикшасана — «поза дерева» в йоге. Укрепляет мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат.

Д

Дыхательные практики — система упражнений для обучения правильному дыханию. В программе используются:

«Снежинки» — мягкое дыхание на воображаемую снежинку

«Волны» — брюшное дыхание с визуализацией морских волн

И

Игровой стретчинг — методика А.И. Назаровой, объединяющая стретчинг упражнения с сюжетно-ролевой игрой.

Интервальная тренировка — чередование периодов высокой и низкой физической активности. В программе применяется в форме игры «Гроза и штиль».

К

Кинетика (от греч. kinesis — движение) — наука о движениях тела. В программе означает гармоничное развитие через двигательную активность.

Координация — способность согласовывать движения разных частей тела. Развивается через упражнения на синхронизацию (например, «одновременно рисуем круг правой рукой и квадрат левой ногой»).

М

Медитативные практики — техники для сосредоточения внимания и расслабления. Для детей проводятся в форме «путешествий» (например, «прогулка по волшебному лесу»).

Мышечный корсет — комплекс мышц спины, живота и таза, обеспечивающих поддержку позвоночника. Укрепляется через упражнения «лодочка», «супермен».

П

Парная гимнастика — упражнения, выполняемые в паре, развивающие доверие и сотрудничество (например, «двойной мостик», «зеркало»).

Пранаяма — дыхательные техники в йоге. В адаптации для детей: «дыхание кролика» (короткие вдохи), «дыхание кита» (глубокие вдохи-выдохи).

Психогимнастика — метод, при котором учащиеся проявляют эмоции и состояния через движение (например, «покажите, как радуется дельфин»).

Р

Релаксация — процесс расслабления тела и психики. В программе используется:

«Сон медведя» — напряжение-расслабление мышц

«На гальке» — визуализация морского берега

С

Скручивание — вращательное движение позвоночника вокруг своей оси. Выполняется плавно, используется в упражнениях «гибкая ракушка», «морская улитка».

Стретчинг — система упражнений для растяжки мышц и увеличения эластичности связок. В программе всегда сочетается с игровыми образами («тянемся, как кошка»).

Т

Тадасана — «поза горы» в йоге. Базовая поза для формирования правильной осанки.

Телесная интеллигенция — осознанное понимание возможностей и ограничений своего тела, умение управлять им.

Ф

Функциональный тренинг — упражнения, имитирующие естественные движения человека (приседания, наклоны, повороты). В программе подается как «помоги белке собрать орехи».

Э

Эмоциональный этюд — короткая двигательная импровизация для выражения определенного чувства («радость», «удивление», «гордость»).

Этюд — в психогимнастике: небольшая сцена, где ребенок через движение показывает характер или состояние персонажа.

Примечание: Все термины адаптированы для восприятия детьми 4-7 лет и используются в рамках игрового контекста занятий.

3.3 Календарно-тематическое планирование
(базовый уровень)
Дети 4-5 лет

№ п/п	Название темы занятия	Кол- во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1. Вводный раздел (1)						
1.1.	Знакомство с правилами занятий. "Путешествие в мир движения"	1			Наблюдения, игровые задания	
2. Раздел 1: «Зимняя сказка» (4)						
2.1	«В гости к Снеговика». Дыхание «Снежинки». Упражнения на гибкость	1			Выполнение комплекса по образцу	
2.2	«Следы на снегу». Равновесие и координация. Этюды «Зимние животные»	1			Наблюдение за техникой выполнения	
2.3	«Медвежья берлога». Релаксация «Сон медведя». Групповые упражнения	1			Умение работать в паре	
2.4	«Новогодний хоровод». Закрепление комплекса. Игра «Зимние забавы»	1			Творческая импровизация	
3. Раздел 2: «Подводное царство» (4)						
3.1	«Тайны морского дна». Дыхание «Волны». Растяжка «Водоросли»	1			Контроль дыхания	
3.2	«В гостях у осьминожки». Упражнения для рук и ног. Парная гимнастика	1			Взаимодействие в паре	
3.3	«Жемчужина». Скручивания. Эмоциональный	1			Выражение эмоций через движение	

	этюд «Радость дельфина»				
3.4	«Морской бриз». Динамическая связка. Релаксация «На гальке»	1		Самостоятельное выполнение комплекса	
4. Раздел 3. «Весеннее пробуждение» (4)					
4.1	«Первые проталинки». Дыхание «Весенний ветер». Баланс «Подснежник»	1		Удержание статической позы	
4.2	«Птицы возвращаются». Позы «Журавль», «Ласточка». Имитационные игры	1		Координация движений	
4.3	«Ручейки». Наклоны и прогибы. Групповая композиция «Танец весны»	1		Умение действовать в команде	
4.4	«Солнечные зайчики». Закрепление комплекса. Игра «Весенний лес»	1		Творческая активность	
5. Раздел 4: «Космическое путешествие» (4)					
5.1	«Полет ракеты». Дыхание «В невесомости». Силовые упражнения	1		Техника выполнения	
5.2	«Планеты». Круговая тренировка. Этюды «Встреча с инопланетянами»	1		Навык переключения между заданиями	
5.3	«Звезды». Равновесие и растяжка. Релаксация «Созвездия»	1		Умение расслабляться	
5.4	«Возвращение на Землю». Закрепление	1		Самостоятельность	

	комплекса. Игра «Космодром»				
6.Итоговый раздел (3)					
6.1	Подготовка к творческому отчету. Повторение любимых упражнений	2		Наблюдение, корректировка	
6.2	Итоговое занятие-праздник «Путешествие Кинетика»	1		Творческий показ, вручение сертификатов	
Количество занятий за курс (II полугодие)		20			

**Календарно-тематическое планирование
(базовый уровень)
Дети 5-6 лет**

Дети 5-6 лет						
№ п/п	Название темы занятия	Кол-во занятий	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечания (корректировка)
			Дата по плану	Дата по факту		
1.Вводный раздел (1)						
1.1	Основы безопасного движения. Комплекс «Знакомство с телом»	1			Наблюдение, беседа	
2. Раздел 1: «Зимние узоры» (4)						
2.1	«Снежные кристаллы». Дыхательные практики. Балансирующие позы	1			Контроль дыхания	
2.2	«Ледяные лабиринты». Пространственная ориентация. Парные упражнения	1			Взаимодействие в паре	
2.3	«Северное сияние». Пластические этюды. Развитие гибкости	1			Творческое проявление	
2.4	«Полярная ночь». Релаксационные техники. Творческая импровизация	1			Умение переключаться между заданиями	
3. Раздел 2: «Океан здоровья» (4)						
3.1	«Морские глубины». Дыхательная гимнастика. Силовые упражнения	1			Контроль выполнения упражнений	
3.2	«Коралловый риф». Растяжка в парах. Развитие коммуникативных навыков	1			Умение действовать слаженно в команде	

3.	«Подводные течения». Динамические связки. Координационные способности	1		Умение переключаться на новый вид деятельности	
3.4	«Морская гладь». Антистрессовые техники. Визуализация	1		Акцент на творческое проявление ребенка	
4. Раздел 3 «Весенний калейдоскоп» (4)					
4.1	«Пробуждение природы». Дыхательные игры. Комплекс на гибкость	1		Оценка техники выполнения статических поз	
4.2	«Первые цветы». Равновесие. Эмоциональные этюды	1		Чувство баланса, выражение эмоций	
4.3	«Весенний дождь». Круговая тренировка. Развитие выносливости	1		Навык самоконтроля	
4.4	«Радуга». Танцевально-двигательная терапия. Групповая композиция	1		Проявление творчества	
5.Раздел 4: «Галактика движения» (4)					
5.1	«Звездные пути». Дыхание по методике йоги. Пространственные игры	1		Контроль дыхания	
5.2	«Планеты Солнечной системы». Силовая подготовка. Образные упражнения	1		Анализ четкости выполнения динамических связок	
5.3	«Кометы и метеориты». Скоростно-силовые качества.	1		Оценка выразительности движений	

	Подвижные игры				
5.4	«Космические станции». Командные эстафеты. Проектная деятельность	1		Мониторинг командного взаимодействия	
6.Раздел 5. Итоговый раздел (3)					
6.1	Подготовка итогового мероприятия. Совершенствование техники	2		Анализ четкости выполнения динамических связок	
6.2	Творческий отчет «В мире движения»	1		Итоговое мероприятие с показом навыков	
Итого занятий в курсе		20			

**Календарно-тематическое планирование
(базовый уровень)
Дети 6-7 лет**

№ п/п	Название темы занятий	Кол-во занятий	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечания (корректировка)
			Дата по плану	Дата по факту		
1. Вводный раздел (1)						
1.1	Основы телесной интеллекта ции. Комплекс «Познай себя»	1			Наблюдение, диагностика исходного уровня	
2.Раздел 1: «Зимняя симфония» (4)						
2.1	«Снежная королева». Дыхательны е практики йоги. Сложные балансы	1			Оценка техники сложных асан	
2.2	«Ледяные замки». Акробатиче ские элементы. Парная гимнастика	1			Контроль страховки и взаимопомощ и	
2.3	«Северный ветер». Силовая подготовка. Развитие мышечного корсета	1			Анализ техники выполнения	
2.4	«Полярный круг». Релаксацио нные техники. Медитативн ые практики	1			Анализ глубины расслабления	
3.Раздел 2: «Морская одиссея» (4)						
3.1	«Глубины океана». Пранаямы. Сложные растяжки	1			Оценка осознанности выполнения	

3.2	«Морские великаны». Силовые комплексы. Работа в группах	1		Оценка техники выполнения статических поз	
3.3	«Подводные вулканы». Интенсивный стретчинг. Энергетические практики	1		Наблюдение за координацией	
3.4	«Океан спокойствия». Аутотренинг. Техники саморегуляции	1		Оценка умения саморегуляции	
4.Раздел 3: «Весенний экспромт» (4)					
4.1	«Пробуждение силы». Комплексные связи. Развитие координации	1		Анализ четкости выполнения динамических связок	
4.2	«Цветущие сады». Пластика. Хореографические элементы	1		Оценка выразительности движений	
4.3	«Весенний гром». Интервальная тренировка. Развитие выносливости	1		Оценка выносливости	
4.4	«Обновление природы». Творческие проекты. Режиссура движения	1		Мониторинг оригинальности творческих проектов	
5.Раздел 4: «Вселенная возможностей»					
5.1	«Звездные системы». Авторские	1		Оценка осознанности выполнения	

	методики. Инновационные практики				
5.2	«Межпланетные путешествия». Функциональный тренинг. Высшие асаны	1		Контроль страховки и взаимопомощи	
5.3	«Космическое скорости». Экспресс-методики. Интенсив	1		Оценка техники выполнения	
5.4	«Гравитация». Глубинные практики. Философия движения	1		Мониторинг командного взаимодействия	
6.Итоговый раздел (3)					
6.1	Подготовка к итоговой аттестации. Персональные программы	2		Самооценка и взаимооценка	
6.2	Итоговое тестирование. Демонстрация навыков	1		Итоговое тестирование, демонстрация навыков	
Итого за курс		20			

**3.4 Лист корректировки
Дополнительной общеобразовательной
Общеразвивающей программы «Кинетик»**

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим (подпись)

**3.5. План воспитательной работы
по программе «Кинетик» на период с января по май 2026 года**

Цель:

Создание благоприятной среды для личностного роста, творческой самореализации и укрепления здоровья учащихся через интеграцию двигательной, познавательной и социальной деятельности.

Задачи:

Формировать основы гражданской идентичности и патриотизма через изучение культурного наследия Крыма.

Развивать творческий потенциал, эмоциональный интеллект и коммуникативные навыки.

Создавать условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Вовлекать родителей в совместную деятельность для укрепления детско-родительских отношений.

Ожидаемые результаты:

Повышение уровня сплоченности коллектива и социальной активности учащихся.

Улучшение показателей физического развития (гибкость, координация) и эмоциональной стабильности.

Развитие интереса к творчеству и здоровому образу жизни.

Активное участие родителей в мероприятиях программы.

Воспитательные мероприятия

Сроки	Мероприятие	Форма проведения	Участники	Направленность
3-я неделя января	«Здравствуй, Кинетик!»	Игровое занятие-знакомство с элементами психогимнастики	Дети	Социальная, валеологическая
2-я неделя февраля	«Сила богатырская»	Тематическое занятие, посвященное Дню защитника Отечества	Дети, родители	Художественная, социальная
1-я неделя марта	«Весеннее настроение для мам»	Творческая гостинная с танцевальными импровизациями	Дети, родители	Художественная, социальная
4-я неделя марта	«Сказки народов Крыма»	Интегрированное занятие с народными играми и хороводами	Дети	Социальная, художественная

3-я неделя апреля	«День Земли»	Экологический практикум с созданием тактильных пособий из природных материалов	Дети	Экологическая
2-я неделя мая	«Фестиваль движения»	Итоговый творческий отчет с презентацией движений	Дети, родители, педагоги	Художественная, досуговая

Работа с родителями

Мероприятие	Сроки	Форма проведения
«Знакомство с Кинетиком»	2-я неделя января	Информационная беседа
«Играем вместе»	3-я неделя февраля	Практический мастер-класс
«Воспитание движением»	1-я неделя апреля	Семинар-дискуссия
«Наши успехи»	4-я неделя апреля	День открытых дверей
«Итоги года»	3-я неделя мая	Круглый стол с анкетированием

Методы воспитательного воздействия

Словесные: Беседы, обсуждения, инструктажи.

Практические: Игровые упражнения, тренинги, проектная деятельность.

Наглядные: Демонстрация видео, использование схем и карточек.

Стимулирования: Поощрение, система моральных и символических наград.

Формы организации мероприятий

По количеству участников: Групповые, парные, индивидуальные.

По содержанию: Социальные, художественные, валеологические, трудовые.

По видам деятельности: Игры, творческие гостиные, практикумы, праздники.

Педагог дополнительного образования _____ / ФИО /

«Утверждаю»

Заведующий _____
/ ФИО /

«__» _____ 2026 г.