

Принята  
на Педагогическом совете Учреждения  
протокол от 23.08.2023 № 6

Утверждена  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 35»  
от 23.08.2023 №197 – ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Здоровей-ка»**  
**(для детей 4-го года жизни)**  
**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 35»**

**Срок реализации: 8 месяцев**

Автор программы:  
руководитель кружка  
Перепёлкина Ю.М.

город Нижний Новгород  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	5
2.1.	Материально-техническое обеспечение	6
3.	Текущий контроль	6
4.	Формы промежуточной аттестации	6
5.	Учебный план	6
6.	Календарный учебный график	8
7.	Рабочая программа	9
8.	Оценочные и методические материалы	17

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» (для детей 4-го года жизни) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 35» (далее Программа) имеет физическую направленность и составлена с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А., СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

### **Направленность дополнительной образовательной Программы**

Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йога.

**Новизна Программы** заключается в оздоровлении детей с помощью здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим живым существам. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это весёлая игра без элементов соревнования.

**Актуальность.** По данным по детской заболеваемости в Российской Федерации только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный год потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и здоровья. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

**Педагогическая целесообразность** применения данной Программы заключается в том, что йога – это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Ее ценность заключается в том, что она повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, у детей расширяется спектр движений; укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб, гармонично развиваются правое и левое полушария мозга, способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость).

**Цель Программы:** повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация насбережение своего здоровья и здоровья окружающих.

### **Задачи Программы:**

#### Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений);

#### Развивающие:

- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма;

#### Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## Планируемые результаты освоения программы «Здоровей-ка» с детьми 4-го года жизни

### МОДУЛЬ 1

Ребенок будет знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения), самомассажа;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни.

### МОДУЛЬ 2

Ребенок будет уметь использовать:

- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, воображение, наблюдательность);
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья

## 2. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-го года жизни.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев (с октября по май).

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю по 15 минут (академический час).

**Наполняемость группы:** 10 человек.

**Форма проведения:** занятие.

Выбор форм проведения образовательной деятельности по хатха-йоге, форм и методов обучения обусловлен физиологическими особенностями дошкольников, ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Активно используются вариативные формы обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная, парная. Все конспекты разработаны в сюжетно-игровой форме. Программа построена на триединстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

### Содержание занятий.

Занятия состоят из трёх частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной;

#### Подготовительная часть занятия (3-5 минут)

Включает разные виды ходьбы и бега по кругу, либо подвижную игру, самомассаж.

Задача – подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (8-10 минут).

Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 4-5 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

В нечётные занятия проводятся статические асаны, а в чётные -динамические.

1. Дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.
2. Гимнастика для глаз (нечётные занятия) и пальчиковая гимнастика (чётные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

#### Заключительная часть занятия (3-5 минут)

1.Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья, либо спокойных сказок и рассказов.

2.Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организмаребёнка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в программе является сюжетно-ролевая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

### 2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям с использованием следующих средств обучения:

<i>№ п/п</i>	<i>Название материала</i>	<i>Количество</i>
1.	Балансир	10
2.	Массажные валики	10
3.	Массажные мячики	10
4.	Гимнастический коврик мягкий	10
5.	Схемы, иллюстрации	25
6.	Музыкальный центр	1
7.	Музыка для упражнений	
8.	Детские песни	

### 3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

<b>Обозначение</b>	<b>Критерии</b>
Красная клетка	Обучающийся не усвоил материал
Жёлтая клетка	Обучающийся частично усвоил материал
Зелёная клетка	Обучающийся усвоил материал полностью

### 4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» проводится два раза в год по итогам завершения каждого модуля:

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

### 5. Учебный план

<b>№ п\п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество академических часов за учебный год</b>
<b>Модуль 1</b>		
октябрь - январь		
1	«Репка»	4
2	«Кот, петух и лиса»	4
3	«Зимнее путешествие колобка»	4
4	«Два жадных медвежонка»	3,5
5	Промежуточная аттестация	0,5
<b>Модуль 2</b>		

февраль - май		
6	«Волк и семеро козлят»	4
7	«Лиса лапотница»	4
8	«Три медведя»	4
9	«Маша и медведь»	3,5
10	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):		32
Длительность одного занятия		15 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		1 /15 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		4 /60 мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		32/ 480 мин.

### 6. Календарный учебный график

№	Тема	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1	Репка	1	1	1	1																												
2	Кот петух и леса					1	1	1	1																								
3	Зимнее путешествие Колобка									1	1	1	1																				
4	Два жадных медвежонка													1	1	1	0.5																
5	Промежуточная аттестация																0.5																
6	Волк и семеро козлят																	1	1	1	1												
7	Лиса лапотница																					1	1	1	1								
8	Три медведя																									1	1	1	1				
9	Маша и медведь																													1	1	1	0.5
10	Промежуточная аттестация																																0.5
	Итого занятий:	32 занятия																															

## 7.Рабочая программа

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание	Используемая литература
1.	Репка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации,</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Репка- стр. 42</p> <p>Игровая гимнастика– Дождик Стр. 42</p> <p>Самомассаж - дождик – стр.82</p> <p>Асаны - Комплекс 1</p> <p>Дыхательная гимнастика – Дождик –стр. 94</p> <p>Гимнастика для глаз - дождик – стр. 102</p> <p>Пальчиковая гимнастика- Гости – стр. 108</p> <p>Релаксация–Замедленное движение – стр. 117</p> <p>Игры – Репка стр. 130</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.
2.	Кот, петух и лиса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания,</li> <li>- развитие пространственного ориентирования,</li> <li>- развитие ловкости, смелости, координации, точности, ритмичности</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки - Кошачья зарядка стр. 71</p> <p>Игровая гимнастика - В темном лесу есть избушка – стр. 42</p> <p>Самомассаж – Лисонька – стр. 82</p> <p>Асаны – Комплекс 2</p> <p>Дыхательная гимнастика - Петушок – стр. 94</p> <p>Гимнастика для глаз – Теремок – стр. 102</p> <p>Пальчиковая гимнастика - Пирог- стр. 109</p> <p>Ралаксац-и – замедленные движения – стр. 117</p> <p>Подвижная игра - Хитрая Лиса Стр. 130</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.



3.	Зимнее путешествие Колобка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предотвратить стресс у детей</li> <li>- снять напряжение.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки - Белый снег стр. 72 Игровая гимнастика - Колобок стр. 43 Самомассаж - Снеговик – стр. 82 Асаны - Комплекс 3 Дыхательная гимнастика - Сдуем с ладошки снежинку – стр. 94 Гимнастика для глаз - Тише, тише – стр. 103 Пальчиковая гимнастика – Мастера-стр. 109 Релаксация - Снежная баба- стр. 117 Игры – Догони колобка – стр. 130</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г
4.	Два жадных медвежонка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- укрепление сердечно – сосудистой системы,</li> <li>- укрепление дыхательной системы,</li> <li>- профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок,</li> <li>- повышение выносливости и иммунитета.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Муравьи – стр. 72 Игровая гимнастика Прогулка стр. 43 Самомассаж – Блины – стр. 83 Асаны - Комплекс 4 Дыхательная гимнастика – Маятник – стр. 94 Гимнастика для глаз - Белка– стр. 103 Пальчиковая гимнастика – сидит белка – стр. 109 Релаксация – Птички – стр. 117 Игра -Поиграем с мишкой – стр. 131</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.

5.	Волк и семеро козлят	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> </ul>	Гимнастика под приговорки - Кто живет у нас в квартире – Стр. 72	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации,</li> <li>- формировать умение включаться в игру,</li> <li>- формировать умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Игровая гимнастика- Козлята Стр. 43  Самомассаж - Строим дом – Стр. 83  Асаны - Комплекс 5  Дыхательная гимнастика - Погладь бочок – стр. 95  Гимнастика для глаз - Ветер – Стр. 103  Пальчиковая гимнастика - Капуста – стр. 110  Релаксация - Шалтай –Балтай –стр. 118  Игра –идет коза по лесу – стр. 131</p>	работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.
6.	Лиса лапотница	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки - Весело в лесу – стр. 73  Игровая гимнастика- По-лисьи стр. 44  Самомассаж– Рукавицы – стр.84  Асаны – Комплекс 6  Дыхательная гимнастика– Ежик – стр. 95  Гимнастика для глаз- Лиса -Стр. - 103  Пальчиковая гимнастика - Разминаем пальчики – стр. 11  Релаксация – Просыпайся глазок –стр. 118  Игра - Бездомный зайка – стр.131</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.

7.	Три медведя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации,</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Три мишки – стр. 73  Игровая гимнастика  - На водопой – стр. 44  Самомассаж– Трубы – стр. 8  Асаны – Комплекс 7  Дыхательная гимнастика– Насос – стр. 95  Гимнастика для глаз– Медведь – стр. 104  Пальчиковая гимнастик– Замок –стр. 110  Релаксация– Тишина –стр. 118  Игра - Лягушата и мишка – стр.132</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.
8.	Маша и медведь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации,</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки– мишка – стр. 73  Игровая гимнастика - За грибами – стр. 45  Самомассаж - Ежик – стр. 84  Асаны - Комплекс 8  Дыхательная гимнастика - Радуга обними меня – стр. 95  Гимнастика для глаз - медведь – Стр. 104  Пальчиковая гимнастика– Оса – Стр.111  Релаксация – Летний дождь – стр. 118  Игра - У медведя во бору – стр. 132</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.

## 8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» для детей 4-го года жизни проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Ребенку предлагаются двигательные задания в виде игровых упражнений, выполнение которых анализируется с помощью определенных критериев. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

Обозначение	Критерии
Зеленый квадрат	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, технически правильно, без показа образца выполнения, в случае необходимости обращается к взрослому.
Желтый квадрат	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, допуская незначительные технические ошибки; иногда требуется поддержка и показ образца выполнения
Красный квадрат	Не может самостоятельно верно выполнить двигательное упражнение, необходима поддержка и показ образца выполнения.

### **Обработка результатов промежуточной аттестации:**

Зеленый квадрат - Программа освоена в полном объеме.

Желтый квадрат - Программа частично освоена.

Красный квадрат - Освоение программы находится на стадии формирования.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №35»  
(МАДОУ «Детский сад № 35»)

**ПРОТОКОЛ № 1**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1 дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» (для детей 4-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

\_\_\_\_\_ (ФИО)

<i><b>ФИ ребёнка</b></i>	<i><b>Показатели</b></i>				
	<i><b>Гибкость</b></i>	<i><b>Равновесие</b></i>	<i><b>Статическая выносливость</b></i>	<i><b>Сила мышц рук</b></i>	<i><b>Быстрота</b></i>

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_» января \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

\_\_\_\_\_ (ФИО)



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №35»  
(МАДОУ «Детский сад № 35»)

**ПРОТОКОЛ № 2**

промежуточной аттестации по завершению Модуля 2 дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» (для детей 4-го года жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

<i><b>ФИ ребёнка</b></i>	<i><b>Показатели</b></i>				
	<i><b>Гибкость</b></i>	<i><b>Равновесие</b></i>	<i><b>Статическая выносливость</b></i>	<i><b>Сила мышц рук</b></i>	<i><b>Быстрота</b></i>

Дата проведения промежуточной аттестации: «\_\_\_\_\_» мая \_\_\_\_\_ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

**Список используемой литературы:**

1. Т.И. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2015.