

**Принята**  
на Педагогическом совете Учреждения  
протокол от 23.08.2023 № 6

**Утверждена**  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 35»  
от 24.08.2023 № 197-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Здоровей-ка»**  
**(для детей 5-го года жизни)**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 35»**

**Срок реализации: 9 месяцев**

**Автор программы:**  
**руководитель кружка**  
**Перепёлкина Ю.М.**

город Нижний Новгород  
2023 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	4
2.1.	Материально-техническое обеспечение	5
3.	Текущий контроль	5
4.	Формы промежуточной аттестации	5
5.	Учебный план	6
6.	Календарный учебный график	7
7.	Рабочая программа	8
8.	Оценочные и методические материалы	13

## 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»;
- Постановления 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 программы.** 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 5-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 5-го года жизни.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев (с сентября по май).

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 20 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 (10-12 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 (5-7 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 организма ребёнка 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 музыкальном 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 учета 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 освоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» для детей 5-го года жизни проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

### 5. Учебный план

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество академических часов за учебный год</b>	
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
	<b>Модуль 1</b>		
1	Вводное занятие	1	2
2	Дыхательная гимнастика	1	2
3	«Репка»	-	8
4	«Кот, петух и лиса»	-	8

5	«Зимнее путешествие колобка»	-	8
6	«Два жадных медвежонка»	-	8
7	Промежуточная аттестация	-	1
Модуль2			
8	«Волк и семеро козлят»	-	8
9	«Лиса лапотница»	-	8
10	«Три медведя»	-	8
11	«Маша и медведь»	-	8
12	Промежуточная аттестация	-	1
Итого (академических часов):		72	
Длительность одного занятия		20 минут	
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /40 минут	
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /160 мин.	
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		72/ 1440 мин.	

6. Календарный учебный график																																					
№	Тема	Сентябрь				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	I	II	III	IV
1	Вводные занятия	2	1																																		
2	Дыхательная гимнастика	1	2																																		
3	Репка					2	2	2	2																												
4	Кот петух и леса									2	2	2	2																								
5	Зимнее путешествие Колобка													1	2	2	2	1																			
6	Промежуточная аттестация																	1																			
7	Два жадных медвежонка																	2	2	2	2																
8	Волк и семеро козлят																					2	2	2	2												
9	Лиса лапотница																									2	2	2	2								
10	Три медведя																													2	2	2	2				
11	Маша и медведь																																	2	2	2	
12	Промежуточная аттестация																																				1
	Итого занятий:					72 занятия																															

## 7.Рабочая программа

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание	Используемая литература
1.	Вводное занятие	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге. Диагностика (тестирование)	Гимнастика под приговорки Игровая гимнастика	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.
2.	Дыхательная гимнастика	Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно -сосудистой системы.	Асаны - Комплекс I Дыхательная гимнастика – Дождик –стр. 94	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.
3.	Репка	- укрепление опорно – двигательной системы, - развитие чувства ритма, - развитие координации, - умение включаться в игру, - умение выполнять игровые коллективные правила.	Гимнастика под приговорки – Репка- стр. 42 Игровая гимнастика– Дождик стр. 42 Самомассаж - дождик – стр.82 Асаны - Комплекс I Дыхательная гимнастика – Дождик –стр. 94 Гимнастика для глаз-дождик – стр. 102 Пальчиковая гимнастика- Гости – стр. 108 Релаксация–Замедленное движение – стр. 117 Игры – Репка стр. 130	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.



4.	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 Игровая гимнастика - В темном лесу есть избушка –стр. 42          Самомассаж – Лисонька – стр.82          Асаны – Комплекс 2          Дыхательная гимнастика -Петушок – стр. 94          Гимнастика для глаз –Теремок – стр. 102          Пальчиковая гимнастика -Пирог - стр. 109          Релаксаци – замедленные движения – стр. 117          Подвижная игра - Хитрая Лиса стр. 130</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.</p>
5.	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>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г</p>

6.	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>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.</p>
7.	Волк и семеро козлят	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации,</li> <li>- формировать умение включаться в игру,</li> <li>- формировать умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки -Кто живет у нас в квартире – Стр. 72  Игровая гимнастика- КозлятаСтр. 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>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.</p>

8.	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- Полисы 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>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство « Детство – пресс», 2015г.</p>
9.	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>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.</p>
10	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 -</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство « Детство – пресс», 2015г.</p>

			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	
--	--	--	--	--

## 8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» для детей 5-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 5-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 5-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»2015г.