

**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 6-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	15

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» (для детей 6-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 на бережение 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);
- закреплять представления о неразрывной связи мира людей с миром растений, животных, природными стихиями;

- знакомить детей с природой своего организма и скрытыми в нём возможностями;
- совершенствовать возможности коммуникативного общения с окружающими на основе любви, прощения, эмпатии, рефлексивного взаимодействия.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

**Планируемые результаты освоения программы «Здоровей-ка»  
с детьми 6-го года жизни**

<b>МОДУЛЬ 1</b>
<p>Ребенок будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения), самомассажа;</li> <li>• комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>• правила здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>МОДУЛЬ 2</b>
<p>Ребенок будет уметь использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств;</li> <li>• приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, воображение, наблюдательность);</li> <li>• методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья</li> </ul>

**2. Организационно-педагогические условия**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-го года жизни.

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

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 25 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 делятся на две группы: 1-2 неделю – детская йога; 3-4 неделю – игры-путешествия по миру Природы (ортобиотика).

Занятия по йоге состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть занятия (5-7 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 (10-15 минут).**

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

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

2. Дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.
3. 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 (5-8 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.

«Игры-путешествия по миру Природы» (ортобиотика) включают несколько содержательных блоков, предполагающих актуализацию наиболее благоприятных условий развития личности старшего дошкольника, конкретный материал, способствующий воспитанию культуры здоровья воспитанников.

### **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	Флеш-носитель
8.	Детские песни	Флеш-носитель

### **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 усвоения дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» проводится два раза в год по

итогах завершения каждого модуля: Модуль 1, Модуль 2.

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

### 5. Учебный план

№ п\п	Темы	Количество академических часов за учебный год	
		Теория	Практика
<b>Модуль 1</b>			
<b>сентябрь - декабрь</b>			
1	Вводное занятие	1	2
2	Дыхательная гимнастика	1	2
3	«Как защитить себя от микробов»	-	8
4	«Чистота - залог здоровья»	-	8
5	«Школа здоровья»	-	8
6	«Опасности в природе весной»	-	8
7	Промежуточная аттестация	-	1
<b>Модуль 2</b>			
<b>январь - май</b>			
8	Солнце и Огонь		8
9	Вода-волшебница		8
10	Воздух-невидимка		8
11	Земля-матушка		8
12	Промежуточная аттестация		1
<b>Итого (академических часов):</b>		<b>72</b>	
Длительность одного занятия		25 минут	
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /50 минут	
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /200мин.	
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		72/ 1800 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	«Как защитить себя от микробов»			2		2	2	2																													
4	«Чистота - залог здоровья»							2		2	2	2	2																								
5	«Школа здоровья»											1		2	2	2	2	1																			
6	Промежуточная аттестация																1																				
7	Солнце и Огонь																	2	2	2	2																
8	Вода-волшебница																			2	2	2	2	2	2												
9	Воздух-невидимка																					2	2	2	2												
10	Земля-матушка																									2	2	2	2								
11	Подземные кладовые Земли																													2	2	2					
12	Промежуточная аттестация																																				1
	Итого занятий:																																				
		72 занятия																																			

## 7.Рабочая программа

№	Тема занятия	Задачи	Содержание	Используемая литература
1.	Вводное занятие	Знакомство с группой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге. Диагностика (тестирование)	Гимнастика под приговорки – Мартышки –стр.74 Игровая гимнастика	Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015г.
2	Дыхательная гимнастика	Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы.	Гимнастика для глаз – Комарик – стр. 104 Пальчиковая гимнастик - Наши -пальцы – стр. 111 Релаксация – Паучок –стр. 119 Игра - Ловкий пешеход -Стр. 133	Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015г.
3	Сам себя я полечу	-укрепление и поддержание мышц в тонусе, - нормализация работы системы кровообращения, - расслабление тела	Гимнастика под приговорки – Зайчик- стр. 74 Игровая гимнастика - гимнастика для ног – стр. 45 Самомассаж - Вышел зайка погулять – стр. 85 Асаны– Зайка 2 Дыхательная гимнастика – Воздушный шар – стр. 96 Гимнастика для глаз - Зайчик – стр. 105	Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015г.
			Пальчиковая гимнастик - Релаксация – Пушистые облачка – стр. 111 Игра - Прятки –стр. 133	

4	Как защитить себя от микробов	<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 –  Аэробика –стр. 74  Игровая гимнастика  - Я позвоночник берегу – стр. 46  Самомассаж - Умывалочка- стр. 85  Асаны– Комплекс 3  Дыхательная гимнастика - По ступенькам – стр. 96  Гимнастика для глаз - Утощение для больного – стр. 105  Пальчиковая гимнастик – Мяч – Стр. 112  Релаксация – Лентяи – стр. 120  Игра - Догони мяч – стр. 133</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>
5	Чистота – залог здоровья	<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 –  Для мышц шеи –стр. 75  Игровая гимнастика - Мойдодыр – стр. 46  Самомассаж - В январе –стр. 85  Асаны– Комплекс 4  Дыхательная гимнастика – Самовар – стр. 96  Гимнастика для глаз - Смотрит носик – стр. 105  Пальчиковая гимнастик – Крокодил – стр. 112  Релаксация – Лимон – стр. 120  Игра - Бегай и замри – стр. 134</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>
6	Школа здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление опорно – двигательной системы,</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки  Буквы –стр. 75</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила</li> </ul>	<p>Игровая гимнастика - Шли мы после школы –стр. 47  Самомассаж - Красим– стр. 86  Асаны– Комплекс 5  Дыхательная гимнастика -  Гармошка – стр. 97  Гимнастика для глаз –Буквы – стр.105  Пальчиковая гимнастик – Слова – стр. 112  Релаксация – Вибрация – стр.120  Игра - Петух, цапля и коршун – Стр. 134</p>	<p>программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО « Издательство « Детство Пресс», 2015 г.</p>
7	Опасности в природевесной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы</li> <li>- укрепление сердечно – сосудистой системы</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – В лесу – стр. 76  Игровая гимнастика- Медведь – стр. 47</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <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>Самомассаж –Неболейка – стр. 86</p> <p>Асаны– Комплекс 6</p> <p>Дыхательная гимнастика - Дует ветерок – стр. 97</p> <p>Гимнастика для глаз –Самолет – стр. 106</p> <p>Пальчиковая гимнастик – Пирог – стр. 113</p> <p>Релаксация - Ленивая кошечка – стр. 121</p> <p>Игра - Охотники и куропатки – стр. 134</p>	<p>дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>
8		<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 – Я иду –стр. 76</p> <p>Игровая гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- По полям бегут ручьи –стр. 47</li> </ul> <p>Самомассаж - Тили-бом – стр. 86</p> <p>Асаны– Комплекс 7</p> <p>Дыхательная гимнастика - Песок стр. 97</p> <p>Гимнастика для глаз –Дождик 2 – стр. 106</p> <p>Пальчиковая гимнастик – Весна – стр. 113</p> <p>Релаксация - Ленивый барсук – стр. 121</p> <p>Игра - Ленивый барсук – стр. 134</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>

9	Опасности в лесу и на воде	<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 – В речки –стр. 77</p> <p>Игровая гимнастика - Утята –стр. 47</p> <p>Самомассаж - Солнышко –стр. 87</p> <p>Асаны– Комплекс 8</p> <p>Дыхательная гимнастика - Вдохни аромат цветка – стр. 97</p> <p>Гимнастика для глаз - Треугольник, круг, квадрат – стр.106</p> <p>Пальчиковая гимнастик -Кто приехал? – стр. 113</p> <p>Релаксация – Палуба –стр. 121</p> <p>Игра - Лягушки и цапля – стр. 134</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>
---	----------------------------	---	--	--

## 8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» для детей 6-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 6-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 6-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.