

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 7-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 7-го года жизни**

МОДУЛЬ 1
Ребенок будет знать: <ul style="list-style-type: none">• 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: <ul style="list-style-type: none">• 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 7-го года жизни.

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

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 30 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 (15-20 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.

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:

Обозначение	Критерии
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: 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
Модуль 1			
сентябрь - декабрь			
1	Вводное занятие	1	2
2	Дыхательная гимнастика	1	2
3	«Укрепи своё здоровье»	-	8
4	«Наше тело»	-	8
5	«Что такое правильная осанка»	-	8
6	«Береги свой позвоночник»	-	8
7	Промежуточная аттестация	-	1
Модуль 2			
январь - май			
8	Укрепляю шейный отдел своего позвоночника		8
9	Укрепляю грудной отдел своего позвоночника		8
10	Укрепляю поясничный отдел своего позвоночника		8
11	Я укрепляю крестец и копчик своего позвоночника		8
12	Промежуточная аттестация		1
Итого (академических часов):		72	
Длительность одного занятия		30 минут	
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /60 минут	
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /320мин.	
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		72/ 2160 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	«Укрепи своё здоровье»				2	2	2	2																													
4	«Наше тело»								2	2	2	2																									
5	«Что такое правильная осанка»												1	2	2	2	1																				
6	Промежуточная аттестация																1																				
7	«Береги свой позвоночник»																	2	2	2	2																
8	Укрепляю шейный отдел своего позвоночника																					2	2	2	2												
9	Укрепляю грудной отдел своего позвоночника																									2	2	2	2								
10	Укрепляю поясничный отдел своего позвоночника																													2	2	2	2				
11	Я укрепляю крестец и копчик своего позвоночника																																	2	2	2	

3	«Укрепи своё здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> -укрепление и поддержание мышц в тонусе, - нормализация работы системы кровообращения, - расслабление тела 	<p>Гимнастика под приговорки – Зайчик- стр. 74</p> <p>Игровая гимнастика - гимнастика для ног – стр. 45</p> <p>Самомассаж - Вышел зайка погулять – стр. 85</p> <p>Асаны– Зайка 2</p> <p>Дыхательная гимнастика – Воздушный шар – стр. 96</p> <p>Гимнастика для глаз - Зайчик - Стр. 105</p> <p>Пальчиковая гимнастик - Релаксация – Пушистые облачка – стр. 111</p> <p>Игра - Прятки –стр. 133</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО « Издательство « Детство Пресс», 2015г.</p>
---	------------------------	--	--	---

4	«Наше тело»	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление опорно – двигательной системы - укрепление сердечно – сосудистой системы - укрепление дыхательной системы - профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, - повышение выносливости и иммунитета 	<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 - Угощение 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	«Что такое правильная осанка»	<ul style="list-style-type: none"> - развитие внимания - развитие пространственного ориентирования - развитие ловкости, смелости, координации, точности, ритмичности 	<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	«Береги свой позвоночник»	-укрепление опорно – двигательной системы,	Гимнастика под приговорки Буквы –стр. 75	Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие чувства ритма, - развитие координации - умение включаться в игру, - умение выполнять игровые коллективные правила 	<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 – стр120 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	Укрепляю грудной отдел своего позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление опорно – двигательной системы - укрепление сердечно – сосудистой системы 	<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"> - укрепление дыхательной системы - профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, - повышение выносливости и иммунитета 	<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	Укрепляю поясничный отдел своего позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - развитие внимания - развитие пространственного ориентирования - развитие ловкости, смелости, координации, точности, 	<p>Гимнастика под приговорки – Я иду –стр. 76</p> <p>Игровая гимнастика</p> <p>- По полям бегут ручьи –стр. 47</p> <p>Самомассаж - Тили-бом – стр. 86</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста –</p>

		ритмичности	<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>	СПб: ООО « Издательство « Детство Пресс», 2015 г.
9	Я укрепляю крестец и копчик своего позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление опорно – двигательной системы - укрепление сердечно – сосудистой системы - укрепление дыхательной системы - профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, - повышение выносливости и иммунитета 	<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 –</p> <p>СПб: ООО « Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>

8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» для детей 7-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 7-го года
жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

<i>ФИ ребёнка</i>	<i>Показатели</i>				
	<i>Гибкость</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Статическая. Выносливость</i>	<i>Сила мышц рук</i>	<i>Быстрота</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 7-го года
жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

<i>ФИ ребёнка</i>	<i>Показатели</i>				
	<i>Гибкость</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Статическая. Выносливость</i>	<i>Сила мышц рук</i>	<i>Быстрота</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.