



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 72»
(МБДОУ «Детский сад № 72»)**

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете

от 01.07.2022 № 8

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 01.07.2022 № 353

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Здоровенок»

(дети 3-4 лет)

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 72»**

Автор:

воспитатель Орлова О.В.

город Нижний Новгород

2022 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной Программы.....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	3
1.3. Цель и задачи Программы.....	3
1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной Программы от уже существующих образовательных программ.	4
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы.	4
1.6. Сроки реализации Программы	4
1.7. Формы и режим занятий.....	4
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	4
1.9. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы.....	4
2. Учебно-тематический план	5
2.1. Перечень разделов и тем.....	5
2.2. Количество часов по каждой теме.....	6
2.3. Учебный план	6
3. Содержание Программы.....	6
4. Методическое обеспечение программы.....	7
5. Список использованной литературы.....	7

Настоящая программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А., СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020г.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012, № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013, № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

1.1. 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 форма – хатха-йога.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

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 веселая 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).

1.3. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация на сбережение

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.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной Программы от уже существующих образовательных программ.

В отличие от существующих программ, данная Программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Все конспекты разработаны в сюжетно-игровой форме. Программа построена на триединстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы.

Программа разработана для занятий с детьми 3-4 лет.

1.6. Сроки реализации Программы.

Срок реализации программы 1 год.

1.7. Формы и режим занятий.

Формой работы является занятие. Занятия проводятся с группой детей количеством 10 человек во второй половине дня 1 раз в неделю. Длительность занятия 15 минут.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ребёнок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Ребёнок будет уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы формирования морально-волевых качеств.
2. Приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость.
4. Тесное общение с организмом, с его внутренними «жильцами» –органами;

Результативность освоения детьми Программы осуществляется с помощью различных способов в процессе беседы; наблюдения за индивидуальной работой

1.9. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы.

1. Организация открытого занятия.

2.2. Количество часов по каждой теме.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	«Репка»	4
2	«Кот, петух и лиса»	4
3	«Зимнее путешествие колобка»	4
4	«Два жадных медвежонка»	4
5	«Волк и семеро козлят»	4
6	«Лиса лапотница»	4
7	«Три медведя»	4
8	«Маша и медведь»	3
9	Итоговое занятие	1
Всего часов		32

2.3. Учебный план

Бадуль-	Всего занятий в год	Лекция - теория	Практика	Формы проведения
занятия (позы)	31	1	31	
Итоговое занятие	1		1	Выполнение заданий
Итого:	32	1	32	
количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)	1/15			
количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)	4/60			
количество занятий в учебном году/объём учебной нагрузки (мин.)	32/480			

Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
15 минут (академический час)	1	4	32

Содержание Программы.

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

Подготовительная часть занятия (3-5 минут)

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

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).

1. Выполнение из комплекса позы - Асан, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 1 основной асан, оказывающий общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

2. Дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета, выполняются на каждом занятии.

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 (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, выполняется на каждом занятии.

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.

4. Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям с использованием следующих средств обучения:

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

Список использованной литературы.

Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.

Прешнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью в количестве 8
страниц (прислано) листов

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 72»

О.В.Филатова
«14» 02 2019 год

