



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 № 333



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Здоровенок»  
(дети 5-6 лет)**

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

Автор: воспитатель Орлова О.В.

город Нижний  
Новгород 2022 г.

## Оглавление

|                                                                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка .....</b>                                                                                                | <b>3</b>  |
| 1.1. Направленность дополнительной образовательной Программы .....                                                                   | 3         |
| 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность .....                                                                    | 3         |
| 1.3. Цель и задачи Программы.....                                                                                                    | 4         |
| 1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной<br>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.....                                                                                                      | 5         |
| 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....                                                             | 5         |
| 1.9. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной<br>Программы.....                                             | 5         |
| <b>2. Учебно-тематический план .....</b>                                                                                             | <b>6</b>  |
| 2.1. Перечень разделов и тем. ....                                                                                                   | 6         |
| 2.2. Количество часов по каждой теме.....                                                                                            | 10        |
| <b>3. Содержание Программы.....</b>                                                                                                  | <b>10</b> |
| <b>4. Методическое обеспечение Программы .....</b>                                                                                   | <b>11</b> |
| <b>5. Список использованной литературы .....</b>                                                                                     | <b>12</b> |

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая Программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А. и технологии само сбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотика) в работе со старшими дошкольниками «Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий.» Юматовой Д.Б.

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 дополнительным 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 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).

Ортобиотика – представляет собой технологию сбережения здоровья и жизненного оптимизма через включение внутренних резервов самого человека, а также через задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой. Она интегрирует в себя знания, способствующие укреплению физического, психического и духовно-нравственного аспектов здоровья. Это излагается в концепции ортобиотики – как совокупность состояний человека, определяющих его самочувствие, работоспособность и отношение к окружающему миру.

### **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);
- 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 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 5-6 лет жизни.

### **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, 2 раза в неделю. Длительность занятия 25 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 проверки процессе беседы; наблюдения за индивидуальной работой.

### **1.9. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы.**

1. Организация открытого занятия.



# 2.1. Перечень разделов и тем.

| № п/п   | Тема                            | Игровая гимнастика      | Гимнастика под приговорки | Самомассаж            | Асаны      | Дыхательная гимнастика | Гимнастика для глаз        | Пальчиковая гимнастика | Релаксация       | Игра                  |
|---------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|------------|------------------------|----------------------------|------------------------|------------------|-----------------------|
| Октябрь | «Правила дорожного движения»    | Светофор                | Мартышки                  | Умывание              | Комплекс 1 | Регулировщик           | Комарик                    | Наши пальцы            | Паучок           | Ловкий пешеход        |
| Ноябрь  | «Сам себя пощипай»              | Гимнастика для ног      | Зайчик                    | Вышел зайчик погулять | Комплекс 2 | Воздушный шар          | Зайка                      | Считалка               | Пушистые облачка | Прятки                |
| Декабрь | «Как защитить себя от микробов» | Я позвоню тебе с берега | Аэробика                  | Умывалочка            | Комплекс 3 | По ступенькам          | Угощение для больного      | Мяч                    | Лентяи           | Догони мяч            |
| Январь  | «Чистота - залог здоровья»      | Мойдодыр                | Для мышц шеи              | В январе              | Комплекс 4 | Самовар                | Смотрит носик              | Крокодил               | Лимон            | Бегай и замри         |
| Февраль | «Школа здоровья»                | Шли мы после школы      | Буквы                     | Красим                | Комплекс 5 | Гармошка               | Буквы                      | Слова                  | Вибрация         | Петух, цапля и коршун |
| Март    | «Опасности в природе весной»    | Медведь                 | В лесу                    | Неболейка             | Комплекс 6 | Дует ветерок           | Самолёт                    | Пирог                  | Ленивая кошечка  | Охотники и куропатки  |
| Апрель  | ОБЖ                             | По полям бегут ручьи    | Я иду!                    | Тили-бом              | Комплекс 7 | Песок                  | Дождик 2                   | Весна                  | Ленивый барсук   | Домовитый хомячок     |
| Май     | «Опасности в лесу и на воде»    | Утята                   | В речке                   | Солнышко              | Комплекс 8 | Вдохни аромат цветка   | Треугольник, круг, квадрат | Кто приехал            | Палуба           | Лягушка и цапля       |

## Игры-путешествия по миру природы

| Тема | I. Интерес-мотивация | II. Движения-«превращения» | III. Игровой релаксационный комплекс |
|------|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|
|------|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|

|         |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | мотивации<br>2. Игра «Я и мои друзья»                                        | 2. Танцевальная импровизация «Огонь»<br>3. психофизическое упражнение «Из зёрнышка в растение»<br>4. Самомассаж «Чудесные ладошки»<br>5. Игра-превращение «Солнышко в сердечке»<br>6. Игра «Приветствие»<br>7. игра на осознание частей своего тела.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | игра со словом «Лето»<br>2. Игра-превращение «Ловим ладошками солнышко и дарим его тепло своим друзьям»                                                                                                                                  |
| Ноябрь  | «Вода-волшебница»<br>1. Игра «Приветствие»<br>2. Создание игровой мотивации  | 1. Самомассаж пальцев рук «Чудесные ладошки»<br>2. Этюд «Живая вода»<br>3. Игра «Хлопы-шлёпы»<br>4. Двигательное упражнение на передачу образа Воды в движении<br>5. Упражнение на выстраивание энергетического контура тела<br>6. Упражнение «Волны» на произвольное проявление чувств<br>7. Упражнение «Волна» на развитие пластичности и самовыражения в движении<br>8. Спонтанный танец «Шалости с водой»<br>9. Игра на визуализацию образа «Дождь»<br>10. Ритмическая игра «Шум дождя и ливня»<br>11. Спонтанный танец «Дружим с капельками» | 1. Игра «Ручеёк»<br>2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»                                                                                                                                                                       |
| Декабрь | «Воздух-невидимка»<br>1. Игра «Приветствие»<br>2. Создание игровой мотивации | 1. Дыхательная игра «Ветер надувает облака»<br>2. Дыхательная игра «Носиком дышу»<br>3. Игра «Быстрые превращения»<br>4. Упражнение «Свирели»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1. Игра «Раздувайся пузырь»<br>2. Дыхательная игра «Воздушный шарик»<br>3. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»<br>4. Игра на развитие сенсорной чувствительности «Воздух тёплый и холодный»<br>5. Дыхательное упражнение «Шарик» |
| Январь  | «Земля-матушка»<br>1. Игра «Приветствие»<br>2. Создание игровой мотивации    | 1. Самомассаж «Чудесные ладошки»<br>2. Игровое упражнение «Мир звуков»<br>3. Телесно ориентированные упражнения по профилактике плоскостопия и формированию способности видеть объект под новым углом зрения<br>4. Самомассаж ступней ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Танцевальная импровизация «Земля, Вода, Огонь, Воздух»<br>2. Упражнение по профилактике плоскостопия «Тепло Земли»<br>3. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»                                                                  |



2. Игра «Собери драгоценные камни»
3. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»

3. Телесно ориентированные упражнения по улучшению кровообращения позвоночника
4. Игра-превращение «Камень»
5. Упражнение для мышц, управляющих хрусталиком глаза

3. Самомассаж «Послушные глаза»
3. Создание игровой мотивации

1. Игра «Приветствие»
2. Создание игровой мотивации
3. Самомассаж «Чудесные ладошки»

«Растения матушки Земли» ч.1

1. Игра «Кусты и деревья»
2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»

1. Танцевальная импровизация «Полетим за семенами»
2. Упражнение хатха-йога «Поза дерева»
3. Эпюд-упражнение «Если бы я был деревом»
4. Упражнение на развитие мимических мышц лица и развитие двигательного воображения
5. Упражнение, регулирующее мышечный тонус
6. Упражнение по выстраиванию оптимальной структуры тела
7. Фонопедическое упражнение «Ветер»

1. Игра «Приветствие»
2. Создание игровой мотивации
3. Самомассаж «Чудесные ладошки»

«Растения матушки Земли» ч.2

1. Свободная импровизация детей «Волшебный цветок»
2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»

1. Танцевальная импровизация «Вместе весело шагать»
2. Дыхательное упражнение «Аромат цветов»
3. Самомассаж «Чудесные ладошки»
4. Спонтанный танец «Цветы в лучах солнца»
5. Дыхательное упражнение на отработку навыков грудного дыхания
6. Упражнение для шейного отдела позвоночника «Посмотрим где прячется Дюймовочка»

1. Игра «Приветствие»
2. Создание игровой мотивации
3. Игровое упражнение «Передай хлопок другу»

«Звери и птицы матушки Земли» ч.1

1. Подвижная игра «Кот и мыши»
2. Дыхательное упражнение «Мышка принохивается»
3. Игра-импровизация «Кот и мыши»
4. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»

1. Телесно ориентированные упражнения
2. Упражнение «Рычи, лев, рычи!»
3. Танец-импровизация «Львы на карнавале животных»

1. Игра «Приветствие»
2. Создание игровой мотивации

«Звери и птицы матушки Земли» ч.1



| Итоговая игра-путешествие «Царство здоровья» | Цели и задачи<br>1. Создание игровой мотивации<br>2. Самомассаж «Чудесные ладошки»<br>3. Психогимнастический этюд «Спаси птенца» | 7. Упражнение на развитие чувства эмпатии, осознание сердца как важной составляющей организма, отвечающей за чувства.<br>3. Игра со словом «Дрозд»<br>4. Телесно ориентированные упражнения игрового стретчинга «Поза лебедя», «Поза совы»<br>5. Дыхательная гимнастика «Гуси» | 1. Танцевальная импровизация «Огонь»<br>2. Игра-превращение «Солнышко в сердечке»<br>3. Этюд «Живая вода»<br>4. Игра «Раздувайся пузырь!»<br>5. Дыхательная игра «Шарик»<br>6. Упражнение по профилактике плоскостопия «Тепло Земли»<br>7. Упражнение для мышц, управляющих хрусталиком глаза<br>8. Этюд-упражнение «Если бы я был деревом»<br>9. Фоновое упражнение «Ветер»<br>10. Упражнение «Рычи, лев, рычи!»<br>11. Подвижная игра «Кот и мыши»<br>12. Телесно ориентированное упражнение «Ласточка»<br>13. Упражнение на напряжение и расслабление мышц спины «Птица перед полётом» | 1. Двигательная импровизация «Полёт птицы»<br>2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»<br>3. Гармоничный танец «Лотос» |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.2. Количество часов по каждой теме.

| № п/п              | Тема                                         | Количество часов |
|--------------------|----------------------------------------------|------------------|
| 1                  | «Правила дорожного движения»                 | 4                |
| 2                  | «Сам себя полечу»                            | 4                |
| 3                  | «Как защитить себя от микробов»              | 4                |
| 4                  | «Чистота - залог здоровья»                   | 4                |
| 5                  | «Школа здоровья»                             | 4                |
| 6                  | «Опасности в природе весной»                 | 4                |
| 7                  | ОБЖ                                          | 4                |
| 8                  | «Опасности в лесу и на воде»                 | 4                |
| 9                  | Солнце и Огонь                               | 4                |
| 10                 | Вода-волшебница                              | 4                |
| 11                 | Воздух-невидимка                             | 4                |
| 12                 | Земля-матушка                                | 4                |
| 13                 | Подземные кладовые Земли                     | 4                |
| 14                 | Растения матушки Земли ч.1                   | 2                |
| 15                 | Растения матушки Земли ч.2                   | 2                |
| 16                 | Звери и птицы матушки Земли ч.1              | 4                |
| 17                 | Звери и птицы матушки Земли ч.2              | 3                |
| 18                 | Итоговая игра-путешествие «Царство здоровья» | 1                |
| <b>Всего часов</b> |                                              | <b>64</b>        |

## 3. Содержание Программы.

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.

Технология представлена следующими содержательными блоками:

1. Я и мир Природы (психофизический аспект)
2. Я и мой Организм (физический аспект)
3. Я и мои Эмоции (эмоциональный аспект)
4. Я и окружающие меня Люди (духовно-нравственный аспект)

Структура построения игры-путешествия.

**I. «Интерес-мотивация»**— «вход» в игровое пространство

**II. «Движения-превращения»** - совершенствование умений и навыков детей в выполнении психофизических упражнений с целью получения необходимого опыта на основе внутренних ощущений от мышц тела, рук, внутренних органов:

- комплексы самомассажей «Чудесные ладошки»;
- спонтанные танцы;
- игры-имитации;
- звукодвигательные игры (в том числе фонопедические упражнения);
- дыхательные упражнения;
- упражнения по формированию и коррекции осанки;
- другие виды психофизических упражнений.

**III. «Игровой релаксационный комплекс»** - снятие мышечного и эмоционального напряжения, совершенствование навыков релаксации, закрепление нравственных уроков игры-путешествия:

- подвижные и спокойные игры;
- релаксационный отдых на «Волшебном коврике»;
- «выход» из игрового пространства.

### **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  |

##### **5. Список использованной литературы.**

1. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
2. Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 192 с.



Приспоровано, пронумеровано и  
скреплено печатью в количестве 12  
(подпись) листов

(подпись)

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 72»

О.В.Филатова  
20-12-2012 год

