

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
№ 404 «Ростки»  
(МБДОУ «Детский сад № 404 «Ростки»)**

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 404 «Ростки»  
от «29» августа 2023 г. № 58-О

**Бухарева  
Елена  
Борисовна**  
а

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Бухарева Елена  
Борисовна  
Дата:  
2023.08.30  
18:03:19 +03 00

**Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная  
общеразвивающая программа**

**«В гармонии с собой»**

Срок реализации: 7 месяцев

Направленность:

Социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

город Нижний Новгород  
2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	5
2.1. Материально-техническое обеспечение.....	6
3. Формы промежуточной аттестации.....	7
4. Учебный план.....	8
5. Календарный учебный график.....	11
6. Рабочая программа.....	15
7. Оценочные и методические материалы.....	22

## 1. Пояснительная записка

Здоровье человека во многом зависит от правильной взаимосвязанной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. По существу, работа дыхания и сердца – это единый физиологический процесс, являющийся самым главным в организме человека.

Именно гармоничное взаимодействие дыхания и сердца, по сути своей, является паспортом здоровья каждого человека. Значит, чтобы ребёнок был здоровым, он должен обладать нормальным физиологически оптимальным дыханием, обеспечивающим эту гармонию.

Одним из способов решения данной проблемы является внедрение в образовательную деятельность ДОО программы дополнительного образования детей «В гармонии с собой», позволяющей дошкольнику старшего возраста в детском саду выработать навык правильного диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмией сердца.

Дополнительная общеобразовательная программа «В гармонии с собой» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление 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 молодёжи»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеразвивающим программам».

**Направленность программы** – естественно-научная. Занятия помогают ребёнку сформировать научную картину окружающего мира, развивать

познавательную активность в сфере естественных наук, вызвать интерес к изучению объектов природы, особенностей их функционирования и взаимодействия с другими элементами окружающей среды.

**Новизна** образовательной программы заключается в использовании инновационной здоровьесберегающей образовательной технологии «БОС-здоровье» (современных возможностей мультимедийной компьютерной техники, оборудования биологически обратной связи и программного обеспечения), разработанной научными сотрудниками «Института Биологической обратной связи» и компании «БИОСВЯЗЬ» во главе с А.А. Сметанкиным.

**Отличительной особенностью программы** является подача изучаемого материала осуществляется с учётом оптимального дыхания детей старшего дошкольного возраста – это 12 дых/мин. Поддерживая такой ритм дыхания, ребёнок самостоятельно приводит организм в физиологическую норму, которая является самым благоприятным фоном для усвоения содержания образовательной программы дополнительного образования «В гармонии с собой», положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка, улучшает внимание и память, способствует сохранению и укреплению здоровья.

**Цель программы:** развитие, сохранение и укрепление здоровья дошкольника старшего возраста путём выработки навыка гармоничной работы сердечно-сосудистой системы через постановку диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца методом биологической обратной связи по частоте сердечных сокращений.

**Задачи:**

1. Формирование простейшего навыка саморегуляции психоэмоционального состояния.

2. Развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания).

3. Повышение адаптационных возможностей и стрессоустойчивости.

**Планируемые результаты освоения детьми дополнительной  
общеобразовательной программы «В гармонии с собой»**

<b>Модуль «Здоровый Окружающий мир»</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сформирован навык диафрагмально-релаксационного дыхания.</li><li>• Высокая устойчивость и продуктивность внимания.</li></ul>
<b>Модуль «Здоровая Математика»</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сформирован навык диафрагмально-релаксационного дыхания.</li><li>• Высокая устойчивость и продуктивность внимания.</li></ul>

**2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей 5-6 лет.

**Срок реализации программы:** 7 месяцев (октябрь – апрель)

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут (академический час).

**Наполняемость группы:** 8 человек.

**Структура занятия** состоит из трех частей:

1. Вводная часть – беседы о вопросах здоровья, работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, правильного дыхания и т.д. с использованием иллюстративного материала, подготовка к дыхательному тренингу (повторение инструкции диафрагмально-релаксационного дыхания).

2. Дыхательный тренинг по программе соответственно очередности занятия.

3. Обсуждение и обобщение результатов тренинга.

**Способы организации детей:** фронтальный, индивидуальный.

**Методы и приемы:**

1. Словесные – словесная инструкция, сопровождающая наглядный показ способа диафрагмально-релаксационного дыхания, и беседы (обсуждения),

позволяющие вызвать интерес, оживить в памяти ранее воспринятый образ, выяснить знания детей, объяснить, чем и как дети будут заниматься.

2. Наглядные – восприятие, анализ и интерпретация иллюстративного материала, удовлетворяющие общепедагогический принцип наглядности с целью формирования целостных представлений о предметах и явлениях окружающего мира.

3. Практические – упражнения, направленные на формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.

### 2.1. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество
1	Ноутбук	1
2	Тренажёр дыхания «БОС-Тренер»	1
3	Программное обеспечение:	
	«Дыхание БОС-здоровье»	1
	«Здоровый Окружающий мир, ДОУ»	1
	«Аудиокнига. Сказки на ночь»	1
	«Обучающе-оздоровительная программа биологической обратной связи «Высокий и низкий. Тонкий и толстый. Узкий и широкий»	1
	«Обучающе-оздоровительная программа биологической обратной связи «Длинный и короткий. Большой и маленький»	1
	«Обучающе-оздоровительная программа биологической обратной связи «Один. Много. Мало. Ни одного»	1
	«Обучающе-оздоровительная программа биологической обратной связи «Слева – справа. Вверху – внизу»	1

	«Обучающе-оздоровительная программа биологической обратной связи «Счёт. Сравнение. Сложение. Вычитание»	1
	«Обучающе-оздоровительная программа биологической обратной связи «Цвет»	1
	«Обучающе-оздоровительная программа биологической обратной связи «Цифры»	1
4	Стол	3
5	Стулья	8

### 3. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Эффективность дыхательного тренинга и основные показатели функционального состояния ребёнка (дыхательная аритмия сердца и частота дыхания) отражаются в «Окне результатов» после каждого занятия (рисунок 1).

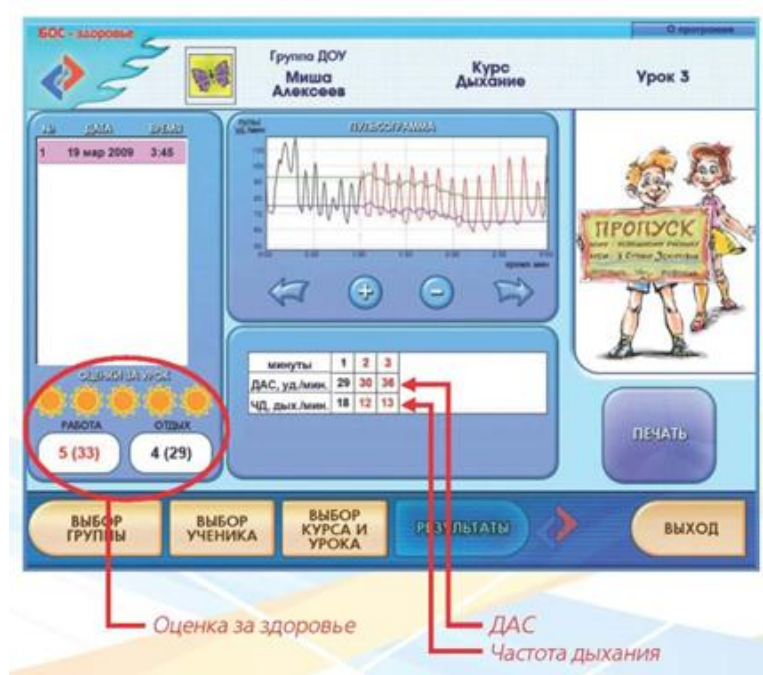


Рис. 1. Окно результатов дыхательного тренинга

#### 4. Учебный план

Месяц	№	Виды, формы деятельности	Количество академ. часов за учебный год
<b>Модуль «Здоровый Окружающий мир»</b>			
Октябрь – январь	1	«Учимся дышать»	1
	2	«Зима»	1
	3	«Знаменитые места мира. Карликовые государства»	1
	4	«Знаменитые места мира. Мегалополисы»	1
	5	«Весна»	1
	6	«Страны Европы: Норвегия, Швеция, Финляндия»	1
	7	«Лето»	1
	8	«Страны Европы: Бельгия, Голландия (Нидерланды)»	1
	9	«Осень»	1
	10	«Страны Европы: Австрия, Швейцария»	1
	11	«Страны Европы: Италия, Греция»	1
	12	«Горы»	1
	13	«Страны Европы: Франция, Великобритания, Ирландия»	1
	14	«Тропическая природа»	1
	15	«Путешествие по материкам»	1
	16	«Такая разная природа»	1
	17	«Явления природы»	1
	18	«Где живут люди»	1
	19	«Вещи вокруг нас»	1
	20	«Растения»	1



	21	«Фрукты»	1
	22	«Ягоды и овощи»	1
	23	«Грибы»	1
	24	«Животные»	1
	25	«Птицы»	1
	26	«Подводные обитатели»	1
	27	«Активный отдых»	1
	28	«Транспорт»	1
	29	«Космос»	1
	30	«Планета Земля»	1
<b>Модуль «Здоровая Математика»</b>			
Январь – апрель	31	«Цвета»	3
	32		
	33		
	34	«Большой и маленький»	1
	35	«Длинный и короткий»	1
	36	«Высокий и низкий»	1
	37	«Тонкий и толстый»	1
	38	«Узкий и широкий»	1
	39	«Слева – справа»	1
	40	«Вверху – внизу»	1
	41	«Слева – справа. Вверху – внизу»	1
	42	«Один – много»	1
	43	«Один – ни одного»	1
	44	«Много – ни одного»	1
	45	«Много – один – ни одного»	1
	46	«Много – мало»	1
	47	«Числа и цифры»	5
48			

	49		
	50		
	52		
	52	«Счёт от 1 до 10. Сравнение чисел.	5
	53	Сложение и вычитание»	
	54		
	55		
	56		
Итого (академических часов)			56
Длительность одного занятия			25минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин)			2 / 50
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин)			8 / 200
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин)			56 / 1400

### 5. Календарный учебный график

№	Тема	Модуль «Здоровый Окружающим мир»																Модуль «Здоровая Математика»											
		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			
		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	«Учимся дышать»	1																											
2	«Зима»	1																											
3	«Знаменитые места мира. Карликовые государства»		1																										
4	«Знаменитые места мира. Мегалополисы»		1																										
5	«Весна»			1																									
6	«Страны Европы: Норвегия, Швеция, Финляндия»			1																									
7	«Лето»				1																								
8	«Страны Европы: Бельгия, Голландия (Нидерланды)»				1																								
9	«Осень»					1																							







### 6. Рабочая программа

Месяц	Занятие	Тема	Содержание деятельности
<b>Модуль «Здоровый Окружающий мир»</b>			
Октябрь	1	«Учимся дышать»	Учимся дышать животом. Игра «Столбик» (подстрой своё дыхание под движение столбика). Дыши животом и наслаждайся летним пейзажем. Игра «Столбик». Зимние пейзажи. Игра «Столбик».
	2	«Зима»	Льды. Игра «Столбик». Животные. Игра «Разрисуй забор». Деревья. Животные (шумовые картинки).
	3	«Знаменитые места мира. Карликовые государства»	Природные памятники. Игра «Столбик». Знаменитые места мира. Природа карликовых государств (шумовые картинки). Мегалополисы. Жизнь большого города (шумовые картинки).
	4	«Знаменитые места мира. Мегалополисы»	Природные памятники. Игра «Столбик». Знаменитые места мира. Мегалополисы. Жизнь большого города (шумовые картинки).
	5	«Весна»	Весенние воды. Игра «Столбик». Птицы. Игра «Разрисуй забор». Лес и водоёмы. Пейзажи (шумовые картинки).

	6	«Страны Европы: Норвегия, Швеция, Финляндия»	Цветы Скандинавии. Игра «Столбик». Путешествие по Норвегии. Путешествие по Швеции (шумовые картинки). Путешествие по Финляндии. Географическое расположение стран Скандинавии (шумовые картинки).
	7	«Лето»	Цветы. Игра «Столбик». Животные. Птицы (шумовые картинки). Пейзажи. Водопады (шумовые картинки).
	8	«Страны Европы: Бельгия, Голландия (Нидерланды)»	Цветы Голландии. Игра «Столбик». Путешествие по Голландии. Амстердам – столица Голландии (шумовые картинки). Путешествие по Бельгии. Брюссель – столица Бельгии (шумовые картинки).
Ноябрь	9	«Осень»	Пейзажи водоёмов. Игра «Столбик». Животные. Птицы (шумовые картинки). Пейзажи. Дары осени (шумовые картинки). Золотая осень. Водопады (шумовые картинки).
	10	«Страны Европы: Австрия, Швейцария»	Альпийские луга. Игра «Столбик». Путешествие по Австрии. Путешествие по Швейцарии (шумовые картинки).
	11	«Страны Европы: Италия, Греция»	Альпийские луга. Игра «Столбик». Путешествие по Италии. Венеция – город на воде (шумовые картинки). Путешествие по Греции. На курортах Греции (шумовые картинки).



	12	«Горы»	Водопады. Игра «Столбик». Животные. Путешествие в горы (шумовые картинки). Озёра и реки. Эти разные горы (шумовые картинки). Пейзажи. Красота гор (шумовые картинки).
	13	«Страны Европы: Франция, Великобритания, Ирландия»	Парки Парижа. Игра «Столбик». Путешествие по Франции. По залам Лувра (шумовые картинки). Путешествие по Великобритании. Лондон – столица Великобритании (шумовые картинки). Путешествие по Ирландии. Географическое расположение Франции, Великобритании и Ирландии (шумовые картинки).
	14	«Тропическая природа»	Морское побережье. Игра «Столбик». Подводный мир. Игра «Разрисуй забор». Обитатели морей. Птицы (шумовые картинки). Животные. Закаты (шумовые картинки).
	15	«Путешествие по материкам»	Путешествие по Евразии. Игра «Столбик». Путешествие по Америке. Животные Америки (шумовые картинки). Путешествие по Африке. Эта разная Африка (шумовые картинки). Путешествие по Антарктиде. Путешествие по Австралии (шумовые картинки).
	16	«Такая разная природа»	Живая и неживая природа. Игра «Столбик». Природа жарких стран. Игра «Столбик». Природа холодных стран. Игра «Столбик».
Декабрь	17	«Явления природы»	Части суток. Игра «Столбик». Осадки. Игра «Разрисуй забор». Гром и молния. Ветер (шумовые картинки).

18	«Где живут люди»	Жилища и быт жителей Европы. Игра «Столбик». Жилища и быт жителей Азии. Жилища и быт жителей Америки (шумовые картинки). Жилища и быт жителей Африки. Жилища и быт жителей Океании (шумовые картинки).
19	«Вещи вокруг нас»	Мебель. Игра «Столбик». Посуда. Средства личной гигиены. Техника и электроника (шумовые картинки).
20	«Растения»	Деревья. Игра «Столбик». Кустарники. Игра «Разрисуй забор». Травы. Цветы (шумовые картинки).
21	«Фрукты»	Фрукты нашей полосы. Игра «Столбик». Экзотические фрукты. Сбор фруктов (шумовые картинки). Фрукты в кулинарии. Сады (шумовые картинки).
22	«Ягоды и овощи»	Ягоды. Игра «Столбик». Лесные ягоды. Овощи (шумовые картинки). Овощи в кулинарии. Огород (шумовые картинки).
23	«Грибы»	Съедобные грибы. Игра «Столбик». Несъедобные грибы. Сбор грибов (шумовые картинки). Грибы в кулинарии. Грибы в лесу (шумовые картинки).
24	«Животные»	Домашние животные. Игра «Столбик». Дикие животные. Животные жарких стран (шумовые картинки). Животные холодных стран. Подводные животные (шумовые картинки). Птицы. Насекомые (шумовые картинки).

Январь	25	«Птицы»	Домашние птицы. Игра «Столбик». Хищные птицы. Экзотические птицы (шумовые картинки).
	26	«Подводные обитатели»	Рыбы. Игра «Столбик». Раки и крабы. Медузы (шумовые картинки). Моллюски. Осьминоги (шумовые картинки).
	27	«Активный отдых»	Ходьба и бег. Игра «Столбик». Велоспорт. Плавание (шумовые картинки). Лыжные прогулки. Катание на коньках (шумовые картинки). Гимнастика. Командные игры (шумовые картинки).
	28	«Транспорт»	Наземный транспорт. Игра «Столбик». Воздушный транспорт. Водный транспорт (шумовые картинки). Подводный транспорт. Космический транспорт (шумовые картинки). Общественный транспорт. Военный транспорт (шумовые картинки).
	29	«Космос»	Планеты. Игра «Столбик». Луна. Игра «Разрисуй забор». Солнце. Звёзды и созвездия (шумовые картинки). Чёрные дыры. Галактики (шумовые картинки).
	30	«Планета Земля»	Земля. Игра «Столбик». Спутник Земли. Планеты-соседи (шумовые картинки). Литосфера. Гидросфера (шумовые картинки). Атмосфера. Биосфера (шумовые картинки).
<b>Модуль «Здоровая Математика»</b>			
Январь	31	«Цвета»	Игра «Столбик». Красный, жёлтый, синий, зелёный. Проверяем знания.

	32		Игра «Столбик». Чёрный, белый. Проверяем знания. Розовый, голубой.
Февраль	33		Игра «Столбик». Цвета радуги. Стишок о радуге. Смешиваем цвета.
	34	«Большой и маленький»	Игра «Столбик». Большой – маленький. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	35	«Длинный и короткий»	Игра «Столбик». Длинный – короткий. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	36	«Высокий и низкий»	Игра «Столбик». Высокий – низкий. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	37	«Тонкий и толстый»	Игра «Столбик». Тонкий – толстый. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	38	«Узкий и широкий»	Игра «Столбик». Широкий – узкий. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	39	«Слева – справа»	Игра «Столбик». Левый – правый. Игра «Столбик». Проверяем знания. Слева – справа – между. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	40	«Вверху – внизу»	Игра «Столбик». Верх – низ. Вверху – внизу. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	Март	41	«Слева – справа. Вверху – внизу»
42		«Один – много»	Игра «Столбик». Один – много. Игра «Столбик». Проверяем знания.
43		«Один – ни одного»	Игра «Столбик». Один – ни одного. Игра «Столбик». Проверяем знания.
44		«Много – ни одного»	Игра «Столбик». Много – ни одного. Игра «Столбик». Проверяем знания.

	45	«Много – один – ни одного»	Игра «Столбик». Много – один – ни одного. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	46	«Много – мало»	Игра «Столбик». Много – мало. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	47	«Числа и цифры»	Игра «Столбик». Один. Игра «Столбик». Два. Игра «Столбик».
	48		Игра «Столбик». Три. Игра «Столбик». Четыре. Игра «Столбик».
Апрель	49		Игра «Столбик». Пять. Игра «Столбик». Шесть. Игра «Столбик».
	50		Игра «Столбик». Семь. Игра «Столбик». Восемь. Игра «Столбик».
	51		Игра «Столбик». Девять. Игра «Столбик». Десять. Игра «Столбик». Ноль. Игра «Столбик».
	52	«Счёт от 1 до 10. Сравнение чисел.	Игра «Столбик». Счёт от 1 до 5. Игра «Столбик». Проверяем знания. Игра «Столбик».
	53	Сложение и вычитание»	Игра «Столбик». Счёт от 1 до 10. Игра «Столбик». Проверяем знания. Игра «Столбик».
	54		Игра «Столбик». Сравнение чисел. Игра «Столбик». Проверяем знания.
	55		Игра «Столбик». Сложение. Игра «Столбик».
	56		Игра «Столбик». Вычитание. Игра «Столбик».

## **7. Оценочные и методические материалы**

Промежуточная аттестация освоения обучающимися 5-6 лет дополнительной общеобразовательной программы «В гармонии с собой» проводится после каждого занятия.

В «Окне результатов» отражаются эффективность дыхательного тренинга и основные показатели функционального состояния ребёнка – дыхательная аритмия сердца и частота дыхания (рисунок 1).

Эффективность дыхательного тренинга оценивается по 5-бальной шкале здоровья, отражающей гармонию работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Оценка по итогам каждого занятия автоматически сохраняется в электронной карточке обучающегося и доступна педагогу для анализа динамики занятий.

Программа по требованию выводит отчёт (индивидуальный/по группе) о динамике работы, который хранится в методическом кабинете в течение одного года.

### **Методическое обеспечение**

1. Зверев В.А. Учись здоровью. Книга 1. – СПб.: Биосвязь: филиал издательства «Просвещение», 2008. – 127 с.
2. Климченкова М. Здоровое Рисование: цвета. – СПб.: типография ООО «БЕЛЛ», 2009. – 20 с.
3. Крупин Д. Здоровая Математика: высокий и низкий, тонкий и толстый, узкий и широкий. – СПб.: типография ЗАО «БЕЛЛ», 2009. – 12 с.
4. Крупин Д. Здоровая Математика: большой и маленький, длинный и короткий. – СПб.: типография ЗАО «БЕЛЛ», 2009. – 12 с.
5. Крупин Д. Здоровая Математика: один – много, один – ни одного, много – ни одного, много – один – ни одного, много – мало. – СПб.: типография ЗАО «БЕЛЛ», 2010. – 12 с.
6. Крупин Д. Здоровая Математика: слева – справа, сверху – внизу. – СПб.: типография ЗАО «БЕЛЛ», 2009. – 11 с.

7. Крупин Д. Здоровая Математика: счёт от 1 до 10, сравнение чисел, сложение и вычитание. – СПб.: типография ООО «ТЕТРА», 2012. – 12 с.

8. Крупин Д. Здоровая Математика: числа и цифры от 1 до 10. – СПб.: типография ООО «ТЕТРА», 2012. – 12 с.

9. Сметанкин А. Будь здоров, малыш! Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: типография ЗАО «Белл», 2008. – 28 с.