



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 110»
(МБДОУ «Детский сад №110»)**

6-ой микрорайон, д. 39 «а», г. Нижний Новгород, 603147, тел./факс 256-31-15
e-mail: mdou110_nn@mail.ru

ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
протокол № 5 от «22» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 110»
№ 134 от «22» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

для детей дошкольного возраста 3-4 лет
«Здоровейка»

Срок реализации программы: 1 год
Программа ориентирована на детей от 3 до 4 лет

Составители:

Волегова Л. Н., заведующий
Хворостинина Н. В., заместитель заведующего
Хухрева И. В., инструктор по физической культуре

г. Нижний Новгород, 2018 г.

Содержание

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.	5
3. Содержание Программы	5
4. Методическое обеспечение Программы	7
5. Список использованной литературы	8

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А., СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

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 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); 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 4-го года жизни.

1.6. Сроки реализации программы.

Срок реализации программы 9 месяцев.

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 15 минут.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ребёнок будет владеть:

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.

Организация открытого занятия (1 раз в год, май).

2. Учебно-тематический план.

2.1 Комплексно-тематическое планирование

Модули	№ п\п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самома саж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксия
1 м о д у л ь	сен тябрь	«Репка»	Репка	Жёлтая песенка	Дождик	Комплекс 1	Удивимся	Дождик	Гости	Замедленное движение
	Октябрь	«Кот, петух и лиса»	В тёмном лесу есть избушка	Кошкина зарядка	Лисонька	Комплекс 2	Петушок	Теремок	Пирог	Зёрнышко
	Ноябрь	Зимнее путешествие колобка	Колобок	Белый снег	Снеговик	Комплекс 3	Сдуваем ладошки снежинку	Тише, тише	Мастера	Снежная баба
	Декабрь	«Два жадных медвежонка»	Прогулка	Муравьи	Блины	Комплекс 4	Маятник	Белка	Сидит белка	Птички
2 м о д у л ь	Январь	«Волк и семеро козлят»	Козлята	Кто живёт у нас в квартире	Строим дом	Комплекс 5	Погладь бочок	Ветер	Капуста	Шалтай-Болтай
	Февраль	«Лиса лапотница»	Полисья	Весело в лесу	Рукавицы	Комплекс 6	Ёжик	Лиса	Разминем пальчики	Просыпайся глазок
	Март	«Три медведя»	На водопой	Три мишки	Труба	Комплекс 7	Насос	Медведь	Замок	Тишина
	апрель	«Маша и	За грибами	Мишка	Ёжик	Комплекс 8	Радуга обними	Оса	Ладушки	Летний денёк

		медведь»					меня			
май	«Теремок»	Прогулка	Жёлтая песенка	Строим дом	Комплекс 1	Петушок	Теремок	Гости	Замедленное движение	

2.2. Количество часов по каждой теме.

	№ п/п	Тема	Количество академических часов за учебный год
1 М О Д У Л Ь	1	«Репка»	8
	2	«Кот, петух и лиса»	8
	3	«Зимнее путешествие колобка»	8
	4	«Два жадных медвежонка»	7,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
2 М О Д У Л Ь	6	«Волк и семеро козлят»	8
	7	«Лиса лапотница»	8
	8	«Три медведя»	8
	9	«Маша и медведь»	8
	10	«Теремок»	7,5
	11	Промежуточная аттестация	0,5
		Всего часов	72

3. 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, 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 (8-10 минут).

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

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 4-5 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 (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.
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.	Гимнастический коврик мягкий	10
5.	Схемы, иллюстрации	25
6.	Музыкальный центр	1
7.	Музыка для упражнений	24
8.	Детские песни	25

5. 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.

Пропиновано, пронумеровано, скреплено печатью
8 (Восемь) листа (ов)

Заведующий

Д.Н. Волегова

« 22

2018.

