



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](mailto: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 4-5 лет  
**«Здоровейка»**

**Срок реализации программы: 1 год**  
**Программа ориентирована на детей от 4 до 5 лет**

**Составители:**

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

г. Нижний Новгород, 2018 г.

### Структура программы:

№ раздела	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1.	Организационно – педагогические условия	5
1.1.	Материально - техническое обеспечение	7
2.	Формы аттестации	7
3.	Учебный план	8
4.	Календарный учебный график	9
5.	Рабочая программа	10
6.	Оценочные и методические материалы	18
6.1.	Диагностика физической подготовленности детей	18
6.2.	Методические материалы	25

## Пояснительная записка

Предлагаемая дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Йога для малышей» - прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. 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.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года;
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 года № 706 «Об утверждении правил оказания дополнительных платных образовательных услуг»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 года № 164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013 г.

Йога – это полноценная «гимнастика», гармонично развивающая все мышцы тела. Благодаря упражнениям йоги дети становятся бодрыми, гибкими, координированными, улучшается способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Постоянная практика поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу. Йога - это веселая игра без элементов соревнования.

### **Актуальность программы:**

Дополнительной образовательной программы заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляет мышцы, поддерживает позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развивается правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

### **Цель программы:**

-повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатка – йоги.

### **Задачи:**

1. Способствовать повышению уровня психофизического развития и степени его гармоничности, уровня сформированности морально-волевых качеств.
2. Формировать умение укреплять своё здоровье с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз и т.п.), самомассажа.
3. Развивать способность использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции.

### ***Ожидаемые результаты обучения:***

1. Воспитанники будут уметь использовать средства, способствующие повышению уровня психофизического развития и степени его гармоничности, уровня сформированности морально-волевых качеств.
2. Воспитанники будут знать способы укрепления своего здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз и т.п.), самомассажа.
3. Воспитанники будут уметь использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции.

***Формы подведения итогов реализации программы*** – открытое занятие в ДОО (1 раз в год)

### **1. Организационно – педагогические условия**

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей детей 5-го года жизни.

***Возраст детей:*** 4-5 лет.

***Срок реализации программы:***

- 9 месяцев;

***Режим занятий:***

- 2 раза в неделю

***Количество учебных часов в неделю:***

- 40 минут

***Количество учебных часов в месяц:***

- 2 часа 40 минут

***Количество учебных часов в год:***

- 24 часа

***Каждое занятие включает в себя:***

1. Вариации ходьбы и лёгкого бега;
2. Подвижная игра и (или) ритмическая гимнастика;

3. Самомассаж;
4. Выполнение комплекса поз;
5. Дыхательные упражнения;
6. Гимнастика для глаз;
7. Пальчиковая гимнастика;
8. Релаксационная гимнастика;
9. Обучение новым упражнениям;
10. Закрепление изученных.

### ***Формы обучения***

Программа предполагает работу с детьми в форме совместной деятельности педагога с детьми. Каждая деятельность включает практическое выполнение задания детьми.

### ***Методы, используемые на занятиях:***

1. Игровой метод. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
2. Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
3. Словесный метод. Это беседа о средствах оздоровления, объяснение методики исполнения движений, оценка.
4. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.
5. Наглядный метод (выразительный показ под счет, с музыкой).
6. Метод контроля (индивидуальный, тестирование)

***Образовательная деятельность состоит из нескольких этапов:***

1. **Подготовительная часть** – вариации ходьбы и лёгкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж – подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – упражнения для снятия напряжения с мышц, восстановление дыхания.
2. **Основная часть** – выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетной игры и (или) сказочных путешествий используются асаны (статические или динамические), оказывающие общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка. Используются дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.
3. **Заключительная часть** – состоит из релаксационной гимнастики и игры, которые приводят организм в первоначальное состояние.

### **1.1. Материально – техническое обеспечение**

1. Музыкальный центр;
2. Диски и электронные носители;
3. Гимнастические коврики;
4. Массажные мячи.

### **2. Формы аттестации**

Руководителем проводится диагностика 2 раза в год (декабрь, май) усвоения Программы воспитанниками. Основной метод диагностики – наблюдение за детьми в процессе совместной деятельности.

### 3. Учебный план

Содержание работы	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Занятия по учебно-методическому плану	2	8	72

### Учебно-тематический план

Модули	№ п\п	Наименование разделов	Количество раз в месяц	
			теория	практика
1 м о д у л ь	1	Вводное занятие (диагностика)	1	2
	2	Дыхательная гимнастика	1	2
	3	Репка	-	8
	4	Кот петух и лиса	-	8
	5	Зимнее путешествия Колобка	-	8
	6	Промежуточная аттестация	-	1
2 м о д у л ь	7	Два жадных медвежонка	-	8
	8	Волк и семеро козлят	-	8
	9	Лиса лапотница	-	8
	10	Три медведя	-	8
	11	Маша и медведь	-	8
	12	Промежуточная аттестация	-	1
	<b>Итого в год:</b>		2	70





## 5. Рабочая программа

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание	Используемая литература
1.	Вводное занятие			
2.	Дыхательная гимнастика	Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы.		Михаил Щетинин: Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей
3.	Репка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации,</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Репка- стр. 42</p> <p>Игровая гимнастика– Дождик Стр. 42</p> <p>Самомассаж - дождик – стр. 82</p> <p>Асаны - Комплекс1</p> <p>Дыхательная гимнастика – Дождик –стр. 94</p> <p>Гимнастика для глаз - дождик – стр. 102</p> <p>Пальчиковая гимнастика- Гости – стр. 108</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.

			Релаксация–Замедленное движение – стр. 117	
			Игры – Репка стр. 130	
4.	Кот, петух и лиса	- развитие внимания, - развитие пространственного ориентирования, - развитие ловкости, смелости, координации, точности, ритмичности	Гимнастика под приговорки - Кошачья зарядка стр. 71 Игровая гимнастика - В темном лесу есть избушка – стр. 42 Самомассаж – Лисонька – стр. 82 Асаны – Комплекс 2 Дыхательная гимнастика - Петушок – стр. 94 Гимнастика для глаз – Теремок – стр. 102 Пальчиковая гимнастика - Пирог - стр. 109 Релаксаци – замедленные движения – стр. 117 Подвижная игра - Хитрая Лиса	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.
			Стр. 130	

5.	Зимнее путешествие Колобка	- предотвратить стресс у детей - снять напряжение.	Гимнастика под приговорки - Белый снег стр. 72 Игровая гимнастика - Колобок стр. 43 Самомассаж - Снеговик – стр. 82 Асаны - Комплекс 3 Дыхательная гимнастика - Сдуем с ладошки снежинку – стр. 94 Гимнастика для глаз - Тише, тише –стр. 103 Пальчиковая гимнастика – Мастера- стр. 109 Релаксация - Снежная баба - стр. 117 Игры – Догони колобка – стр. 130	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство « Детство – пресс», 2015г
----	-------------------------------	---	---	---

6.	Два жадных медвежонка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- укрепление сердечно – сосудистой системы,</li> <li>- укрепление дыхательной системы,</li> <li>- профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок,</li> <li>- повышение выносливости и иммунитета.</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Муравьи – стр. 72</p> <p>Игровая гимнастика - Прогулка стр. 43</p> <p>Самомассаж – Блины – стр. 83</p> <p>Асаны - Комплекс 4</p> <p>Дыхательная гимнастика – Маятник – стр. 94</p> <p>Гимнастика для глаз - Белка – стр. 103</p> <p>Пальчиковая гимнастика – сидит белка – стр. 109</p> <p>Релаксация – Птички – стр. 117</p> <p>Игра - Поиграем с мишкой – стр. 131</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.</p>
7.	Волк и семеро козлят	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки - Кто живет у нас в квартире – Стр. 72</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации,</li> <li>- формировать умение включаться в игру,</li> <li>- формировать умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Игровая гимнастика- Козлята Стр. 43</p> <p>Самомассаж - Строим дом – Стр. 83</p> <p>Асаны - Комплекс 5</p> <p>Дыхательная гимнастика - Погладь бочок – стр. 95</p> <p>Гимнастика для глаз - Ветер – Стр. 103</p> <p>Пальчиковая гимнастика - Капуста – стр. 110</p> <p>Релаксация - Шалтай –Балтай –стр. 118</p> <p>Игра –идет коза по лесу – стр. 131</p>	<p>работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015г.</p>
8.	Лиса лапотница	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации,</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки - Весело в лесу – стр. 73</p> <p>Игровая гимнастика- По- лисьи стр. 44</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила.</li> </ul>	<p>Самомассаж– Рукавицы – стр. 84</p> <p>Асаны – Комплекс 6</p> <p>Дыхательная гимнастика–</p> <p>Ежик – стр. 95</p> <p>Гимнастика для глаз- Лиса - Стр. - 103</p> <p>Пальчиковая гимнастика - Разминаем пальчики – стр. 11</p> <p>Релаксация - Просыпайся глазок –стр. 118</p> <p>Игра - Бездомный зайка – стр. 131</p>	<p>дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство « Детство – пресс», 2015г.</p>
9.	Три медведя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации,</li> <li>- умение включаться в игру,</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Три мишки – стр. 73</p> <p>Игровая гимнастика - На водопой – стр. 44</p> <p>Самомассаж– Трубы – стр. 8</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. –</p>

		- умение выполнять игровые коллективные правила.	Асаны – Комплекс 7 Дыхательная гимнастика– Насос – стр. 95 Гимнастика для глаз– Медведь – стр. 104 Пальчиковая гимнастик– Замок –стр. 110 Релаксация– Тишина –стр. 118 Игра - Лягушата и мишка – стр. 132	СПб: ООО « Издательство « Детство – пресс», 2015г.
10	Маша и медведь	- укрепление опорно – двигательной системы, - развитие чувства ритма, - развитие координации, - умение включаться в игру, - умение выполнять игровые коллективные правила.	Гимнастика под приговорки– мишка – стр. 73 Игровая гимнастика - За грибами – стр. 45 Самомассаж - Ежик – стр. 84 Асаны - Комплекс 8 Дыхательная гимнастика - Радуга обними меня – стр. 95	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО « Издательство « Детство – пресс», 2015г.



			<p>Гимнастика для глаз - медведь – Стр. 104</p> <p>Пальчиковая гимнастика– Оса – Стр.111</p> <p>Релаксация – Летний дождь – стр. 118</p> <p>Игра - У медведя во бору – стр. 132</p>	
--	--	--	---	--

## 6. Оценочные и методические материалы

### 6.1. Диагностика физической подготовленности детей

Методом педагогического наблюдения в начале и в конце года выявляется общий уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

<b>Физическое качество</b>	<b>Содержание</b>	<b>Требования к выполнению</b>
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Быстрота	Бег 10 метров – средний возраст Бег 30 метров – старший возраст	На дистанции ставят линии старта и финиша. По команде «Марш» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до

		флажка. Секундомером фиксируется время пробега. Дается 2 попытки с перерывом на отдых. Лучший результат заносится в протокол.
Ловкость	Обегание предмета	На расстоянии 10 метров расставляются 10 предметов. По команде « Марш» ребенок пробегает всю дистанцию «змейкой» от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробега. Дается 2 попытки с перерывом на отдых. Лучший результат заносится в протокол.
Выносливость	Приседание	И.п – О.с, руки за голову. Приседания в течении 30 секунд максимальное количество раз. Следить за полным выпрямлением ног.
Дыхательные пробы	1.Задержка дыхания на вдохе 2. Задержка дыхания на выдохе	1. Ребенок делает 2 спокойных вдоха,на третий раз- глубокий вдох, поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос, терпит до желания сделать вдох 2. Ребенок делает 2 спокойных вдоха ,на третий раз- глубокий вдох затем полный выдох.
		Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько сколько сможет.

## Сводная таблица результатов обследования детей

Группа № \_\_\_\_\_

Дата обследования: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. ребенка	Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость		Быстрота		Ловкость		Выносливость		Дыхательные пробы	
		декабрь.	май	декабрь.	май	декабрь.	май	декабрь.	май	декабрь.	май	декабрь.	май	декабрь.	май
1															

Показатели диагностики:

Точка роста - красный

В стадии формирования - желтый

Сформировано - зеленый

## Анкета для родителей:

### «Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является значимой для нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по профилактике заболеваний на занятиях «Йога для детей»

### Заранее благодарим Вас!

Желание ребенка учитывалось при записи в кружок «Йога для детей»?

---

2. Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?

плохое,

удовлетворительное,

хорошее? (нужное подчеркнуть.)

Есть ли у ребенка хронические заболевания \_\_\_\_\_, какие \_\_\_\_\_

---

3. Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год?

---

4. Делает ли Ваш ребёнок зарядку? \_\_\_\_\_

5. Делаете ли Вы сами зарядку утром? \_\_\_\_\_

6. Чем любит заниматься Ваш ребёнок в свободное время? \_\_\_\_\_

---

7. Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию? Если «Да», то какие? \_\_\_\_\_

8. Как Вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у Вашего ребёнка? \_\_\_\_\_

9. Для сохранения здоровья своих детей я предлагаю \_\_\_\_\_

## **6.2. Методические материалы**

1. Т.А.Иванова «Йога для детей». СПб.: ООО «Издательство «Детство- Пресс»,2015 г.

