



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 5-6 лет  
**«Здоровейка»**

**Срок реализации программы: 1 год**  
**Программа ориентирована на детей от 5 до 6 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 6 – го года жизни.

***Возраст детей:*** 5 -6 лет.

***Срок реализации программы:***

- 8 месяцев;

***Режим занятий:***

- 2 раз в неделю

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

- 50 минут/60 минут

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

- 3 часа 20 минут /4 часа

***Количество учебных часов в год:***

- 26 часов 40 минут/32 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**

Программой не предусмотрены формы аттестации.

Руководителем проводится диагностика 2 раза в год (октябрь, 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	64

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов	Количество раз в месяц	
		теория	практика
1	Вводное занятие (диагностика)	1	3
2	Правила дорожного движения		6
3	Сам себя я полечу		8
4	Как защитить себя от микробов		8
5	Чистота – залог здоровья		8
6	Школа здоровья		8
7	Опасности в природе весной		8
8	ОБЖ		7
9	Опасности в лесу и на воде		6
<b>Итого в год</b>		1	63





## 5. Рабочая программа

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание	Используемая литература
1	Вводное занятие		<p>Знакомство с группой и программой.</p> <p>Техника безопасности и правила поведения в зале</p> <p>Рассказ о йоге.</p> <p>Диагностика (тестирование)</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015г.</p>
2	Правила дорожного движения	<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 – Мартышки –стр.74</p> <p>Игровая гимнастика - Светофор –стр. 45</p> <p>Самомассаж – Умывание –стр. 85</p> <p>Асаны – Комплекс 1</p> <p>Дыхательная гимнастика – Регулировщик – стр. 96</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс»,2015г.</p>

			<p>Гимнастика для глаз – Комарик – стр. 104</p> <p>Пальчиковая гимнастик - Наши -пальцы – стр. 111</p> <p>Релаксация – Паучок –стр. 119</p> <p>Игра - Ловкий пешеход - Стр. 133</p>	
3	Сам себя я полечу	<p>-укрепление и поддержание мышц в тонусе,</p> <p>- нормализация работы системы кровообращения,</p> <p>- расслабление тела</p>	<p>Гимнастика под приговорки – Зайчик- стр. 74</p> <p>Игровая гимнастика - гимнастика для ног – стр. 45</p> <p>Самомассаж - Вышел зайка погулять – стр. 85</p> <p>Асаны– Зайка 2</p> <p>Дыхательная гимнастика – Воздушный шар – стр. 96</p> <p>Гимнастика для глаз - Зайчик - Стр. 105</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015г.</p>

			Пальчиковая гимнастик - Релаксация – Пушистые облачка – стр. 111 Игра - Прятки –стр. 133	
4	Как защитить себя от микробов	- укрепление опорно – двигательной системы - укрепление сердечно – сосудистой системы - укрепление дыхательной системы - профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, - повышение выносливости и иммунитета	Гимнастика под приговорки – Аэробика –стр. 74 Игровая гимнастика - Я позвоночник берегу – стр. 46 Самомассаж - Умывалочка - Стр. 85 Асаны– Комплекс 3 Дыхательная гимнастика - По ступенькам – стр. 96 Гимнастика для глаз - Угощение для больного – стр. 105 Пальчиковая гимнастик – Мяч – Стр. 112 Релаксация – Лентяи – стр. 120 Игра - Догони мяч – стр.	Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО « Издательство « Детство Пресс», 2015 г.

			133	
5	Чистота – залог здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания</li> <li>- развитие пространственного ориентирования</li> <li>- развитие ловкости, смелости, координации, точности, ритмичности</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Для мышц шеи –стр. 75</p> <p>Игровая гимнастика - Мойдодыр – стр. 46</p> <p>Самомассаж - В январе –стр. 85</p> <p>Асаны– Комплекс 4</p> <p>Дыхательная гимнастика – Самовар – стр. 96</p> <p>Гимнастика для глаз - Смотрит носик – стр. 105</p> <p>Пальчиковая гимнастик – Крокодил – стр. 112</p> <p>Релаксация – Лимон – стр. 120</p> <p>Игра - Бегай и замри – стр. 134</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.
6	Школаздоровья	-укрепление опорно – двигательной системы,	Гимнастика под приговорки Буквы –стр. 75	Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие чувства ритма,</li> <li>- развитие координации</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила</li> </ul>	<p>Игровая гимнастика - Шли мы после школы –стр. 47</p> <p>Самомассаж - Красим– стр. 86</p> <p>Асаны– Комплекс 5</p> <p>Дыхательная гимнастика - Гармошка – стр. 97</p> <p>Гимнастика для глаз –Буквы – стр.105</p> <p>Пальчиковая гимнастик – Слова – стр. 112</p> <p>Релаксация – Вибрация – стр. 120</p> <p>Игра - Петух, цапля и коршун – Стр. 134</p>	<p>программа кружковой работы для детей дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>
7	Опасности в природевесной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы</li> <li>- укрепление сердечно – сосудистой системы</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – В лесу –стр. 76</p> <p>Игровая гимнастика - Медведь –стр. 47</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <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>Самомассаж – Неболейка – стр. 86</p> <p>Асаны– Комплекс 6</p> <p>Дыхательная гимнастика - Дует ветерок – стр. 97</p> <p>Гимнастика для глаз – Самолет – стр. 106</p> <p>Пальчиковая гимнастик – Пирог – стр. 113</p> <p>Релаксация - Ленивая кошечка – стр. 121</p> <p>Игра - Охотники и куропатки – стр. 134</p>	<p>дошкольного возраста – СПб: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2015 г.</p>
8	ОБЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания</li> <li>- развитие пространственного ориентирования</li> <li>- развитие ловкости, смелости, координации, точности,</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Я иду – стр. 76</p> <p>Игровая гимнастика - По полям бегут ручьи – стр. 47</p> <p>Самомассаж - Тили-бом – стр. 86</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста –</p>

		ритмичности	<p>Асаны– Комплекс 7</p> <p>Дыхательная гимнастика - Песок      стр. 97</p> <p>Гимнастика для глаз –Дождик 2 – стр. 106</p> <p>Пальчиковая гимнастик – Весна – стр. 113</p> <p>Релаксация - Ленивый барсук – стр. 121</p> <p>Игра - Ленивый барсук – стр. 134</p>	СПб: ООО « Издательство « Детство Пресс», 2015 г.
9	Опасности в лесу и на воде	<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</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – В речки –стр. 77</p> <p>Игровая гимнастика - Утята –стр. 47</p> <p>Самомассаж - Солнышко –стр. 87</p> <p>Асаны– Комплекс 8</p> <p>Дыхательная гимнастика - Вдохни аромат цветка – стр. 97</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста –</p> <p>СПб: ООО « Издательство « Детство Пресс», 2015 г.</p>



		<p>упругости мышц и связок, - повышение выносливости и иммунитета</p>	<p>Гимнастика для глаз - Треугольник, круг, квадрат – стр.106 Пальчиковая гимнастик -Кто приехал? – стр. 113 Релаксация – Палуба –стр. 121 Игра - Лягушки и цапля – стр. 134</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

		<p>флажка. Секундомером фиксируется время пробега. Дается 2 попытки с перерывом на отдых. Лучший результат заносится в протокол.</p>
Ловкость	Обегание предмета	<p>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.</p>
Выносливость	Приседание	<p>И.п – О.с, руки за голову. Приседания в течении 30 секунд максимальное количество раз. Следить за полным выпрямлением ног</p>
Дыхательные пробы	<p>1.Задержка дыхания на вдохе 2. Задержка дыхания на выдохе</p>	<p>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.</p>

		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	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
<b>Итого:</b>															

### Показатели физической подготовленности детей 4 - 7 лет

Физические качества	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Быстрота: бег на 10 м, с	3,3-2,4	3,4-2,6	2,5-2,1	2,7-2,2								
На 30 м, с					9,2-8,3	9,8-8,5	8,2-7	8,5-8,1	7,8-7	8-7,7	7,5-7,3	7,8-7,5
Ловкость ,с	8,5-8,0	9,5-9,0	8,0-7,5	9,0-8,5	7,2-6,8	8,5-8,0	7-6,5	8-7	6,5-6	7-6	6,5-5,6	6,5-5,5
Выносливость	14-16	13-15	16-18	15-17	18-20	17-19	20-22	20-21	22-23	21-22	23-26	23-25
Равновесие ,с	3,3-5,1	5,2-8,1	5,5-6,6	8,5-9,0	7-11,8	9,4-14,2	20-30	25-30	30-35	35-40	40-60	50-60
Гибкость, см	-	-	+2 +4	+7 +3	-	-	+3 +6	+4 +8	-	-	+4 +8	+5 +10

## 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 профилактики 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.

«Детство-Пресс» ООО «Издательство  
Т.А.Вашова «Наша жизнь» ЦНТ: ООО «Издательство  
М.В.Мстиславский издательство»

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью

25 ( Двадцать пять ) листа (ов)

Заведующий \_\_\_\_\_ Л.Н. Волегова

« 22 » \_\_\_\_\_ 2018 г.

