



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 6-7 лет  
**«Здоровейка»**

**Срок реализации программы: 1 год**  
**Программа ориентирована на детей от 6 до 7 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
1.	Пояснительная записка	3
2.	Основное содержание программы	6
3.	Методика проведения обследования воспитанников	10
4.	Учебный план	15
5.	Содержание программы	26
6.	Планируемые результаты освоения программы	39
7.	Методическое обеспечение	41
8.	Список используемой литературы	42

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Наши дети - наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30 -40 % детей - отклонения со стороны опорно – двигательного аппарата. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий, (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатка – йоги.

Йога - прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя в компьютер. 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.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз может контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования.

Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:**

Таким образом, практическая ценность детской йоги 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:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках ДООУ посредством занятий хатка – йоги.

### **ЗАДАЧИ:**

- формировать правильную осанку дошкольника;
- добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образа;
- развивать и сохранять гибкость;
- эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка;
- воображение, координацию движений;
- создать условия для физического развития;
- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом;
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

## **2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ:**

1. Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип безоценочной деятельности (Освободить детей от страха делать ошибки)

4. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

5. Принцип сознательности и активности, предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных задач, умение регулировать свое психофизическое состояние;

6. Принцип творческой деятельности, предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке;

7. Принцип сотрудничества и кооперации, дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в группах

8. Принцип взаимодействия с родителями. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу.

### **МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ:**

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)

### **РЕЗУЛЬТАТЫ УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Для контроля за ходом работы по программе имеются следующие виды проверок:

- текущая – по окончании каждой проведенной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп,
- диагностические срезы на начало учебного года и на конец учебного года

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- развитие координации движения, гибкости и выносливости;
- укрепление основных групп мышц;
- обучение сложно-координационным навыкам (стойка на голове, стойка на руках, колесо, удержание равновесия в различных положениях и т.д.);
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- стабилизация эмоционального фона у детей;
- повышение уровня физической подготовленности.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа предназначена для занятий с детьми 6-7 лет.

***Срок реализации программы – 1 год:***

- 6-7 лет – 3 -ий год обучения

***Режим занятий: 2 раза в неделю***

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

- 1 час 10 минут

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

- 4 часа 40 минут

***Количество учебных часов в год:***

- 40 часов

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Занятия кружка проводятся в спортивном зале. Общая площадь спортивного зала составляет 54 кв. м. Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности, и нормам САН и ПИН.

### 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

<b>Физическое качество</b>	<b>Содержание теста</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	На дистанции ставят линии

	возраст Бег 30 метров – старший возраст	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

		<p>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.</p>
--	--	--

### 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
		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>															

## 4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительного образования детей 6-7 лет

Содержание работы	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Занятия по тематическому плану	2	8	64

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов	Количество раз в месяц	
		теория	практика
1	Вводное занятие (диагностика)	1	3
2	Что такое правильная осанка	-	4
3	Укрепи свое здоровье	-	2
4	Наше тело	-	3
5	Береги свой позвоночник	-	3
6	Чем мы дышим	-	4
7	Чудо-нос	-	3
8	Мое волшебное горло	-	2
9	Береги свое горло	-	2
10	Чем мы слышим	-	4
11	Итоговое занятие	-	4
12	Здоровые уши	-	2

13	Как мы видим	-	5
14	Будем видеть хорошо	-	5
15	Красивые ноги	-	5
16	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	-	5
17	Солнце воздух и вода	-	6
<b>Итого в год</b>		1	63

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## **1. Вводное занятие.**

Знакомство с группой и программой.

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Рассказ о йоге.

Диагностика (тестирование).

## **2. Общеразвивающая гимнастика.**

### ***Задачи:***

- способствовать укреплению опорно – двигательной системы,
- развивать чувство ритма,
- развивать координацию движений,
- формировать умение включаться в игру,
- формировать умение выполнять игровые коллективные правила.

### **Виды общеразвивающей гимнастики:**

#### **1). Игровая гимнастика**

##### **Темы:**

- Жучки;
- Поезд;
- Птицы;
- Марш на парад;
- Ходьба;
- Птички;
- Ходим по снегу;
- Зимние забавы;
- Для чего нужны уши;
- Прогулка в лес;

- Мы готовы для похода;
- Енотик весело шагает;
- Ты шагай;
- Упражнения для ног;
- Будем ноги поднимать;
- Мы идем дорожками.

## **2). Ритмическая гимнастика под музыку:**

- Лезгинка;
- По ниточке;
- Чудак;
- Рок-н-ролл лежа;
- Солдатики;
- На море;
- Песня волшебника Сулеймана;
- Дельфин.

## **3). Гимнастика под приговорки:**

### **Темы:**

- Ветер;
- Сидит белка;
- Бревнышки;
- Мы разминку начинаем;
- Качаем лялю;
- Котята;
- Веселая прогулка;
- Веселые гуси;
- Слон;
- Бабочка;
- Рыбалка;

- Сурья- чандра;
- Ножки;
- Велосипед;
- Косцы.

### **3. Самомассаж**

#### ***Задачи:***

- способствовать укреплению и поддержанию мышц в тонусе,
- способствовать нормализации работы системы кровообращения,
- формировать умение расслаблять тело.

#### **Темы:**

- Что делать после дождя;
- Точечный массаж;
- Солнечный зайчик;
- Барабан;
- Улитка;
- Как у Буратино;
- Веселый мяч;
- Массаж головы;
- Массаж ушей;
- Лепим ушки;
- Бурундук;
- Раздеваем лук;
- Ой, лады;
- Массаж тела и лица;
- Веселый дождик;
- Голубая чаша.

### **4. Суставная гимнастика**

#### ***Задачи:***

- укреплять мышцы стопы,
- формировать подвижность суставов,
- способствовать развитию точности движений.

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина, и голова составляют одну линию. Лицо спокойное. Удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направленно на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений – переменный.

Осваивать суставную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовленность ребенка

## **5. Асаны (позы)**

### ***Задачи:***

- способствовать укреплению опорно – двигательной системы;
- способствовать укреплению сердечно –сосудистой системы;
- упражнять в правильном выполнении дыхательных упражнений;
- способствовать повышению выносливости и иммунитета,
- профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок.

### **Виды асан:**

**1). Статический вариант асан** – удержание позы в течении 5 – 10 секунд на свободном дыхании.

Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой осанки.

**2). Динамический вариант асан**- небольшая динамическая связка из асан, основанных в режиме статики.

**3). Позы стоя и балансы.** Позы стоя укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия.

**Темы:**

- Гора;
- Аист;
- Солнечная поза;
- Треугольник;
- Треугольник вытянутый;
- Воин1;
- Воин2;
- Стул;
- Дерево1;
- Дерево2;
- Ласточка;
- Бегун;
- Орел (летит);
- Орел.

**4). Позы стоя на четвереньках** вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела:

- собака
- кошка

**5). Позы сидя и восстанавливающие позы** восстанавливают силы и вытягивают позвоночник

**Темы:**

- Посох;
- Сон героя;
- Корова;
- Пальма;

- Лев;
- Бабочка;
- Ворона;
- Черепаха;
- Лягушка.

**б). Позы лежа на животе и прогибы назад укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.**

**Темы:**

- Лодка;
- Рыба;
- Кобра;
- Саранча;
- Лук;
- Полумост;
- Мостик;
- Верблюд;
- Палка;
- Гусеница.

## **6. Дыхательная гимнастика**

***Задачи:***

- способствовать формированию правильного дыхания, развитию дыхательной мускулатуры;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Дыхательная гимнастика - это упражнения с произвольным изменением характера продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений.

**Темы:**

- Ветер;
- Плечи;
- Вырасти большой;
- Поднимаемся на носочки;
- Дыхание1;
- Носки;
- Дыхание2;
- Чистим носы;
- Ушки;
- Легкий ветерок;
- Лодочки на волнах;
- Задувание свечи;
- Дышим на вертушку;
- Сбрось усталость;
- Жужжание пчелы;

## **7. Гимнастика для глаз**

### ***Задачи:***

- способствовать снятию статического напряжения мышц глаза;
- укреплять глазо - двигательные мышцы;
- способствовать восстановлению кровообращения.

### **Темы:**

- Солнечный зайчик;
- Пальминг;
- Муха;
- Паучок.

**8. Пальчиковая гимнастика.** Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают концентрацию и речь.

Задачи:

- развивать внимание, память;
- формировать связную речь;
- развивать ловкость пальцев рук.

**Темы:**

- Добрый день;
- Солнышко;
- Мальчик- пальчик;
- Маляры;
- Пальчики;
- Считаем пальчики;
- Жук.

**9. Релаксация**

**Задачи:**

- упражнять в психомышечной тренировке;
- способствовать снятию психоэмоционального напряжения;
- формировать умение регулировать свои поведенческие реакции.

**Темы:**

- Медведь после зимней спячки;
- Буратино;
- Дерево;
- Космос;
- Кулачки;
- Веселые гномы;
- Молчок;
- Рыбки;
- Бриллиантики;
- Звери и птицы спят;
- Океан;
- Волшебный сон 1;

- Волшебный сон 2;
- Прогулка на велосипедах;
- Овощи;
- Олени.

## **10. Подвижная игра.**

### **Задачи:**

- развивать внимание;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать ловкость, смелость, координацию движений.

### **Темы:**

- Мы веселые ребята;
- Поймай белочку;
- Найди свое дерево;
- Совушка- сова;
- Хвост дракона;
- Домовитый хомячок ;
- Заяц, елочка и мороз;
- Острова;
- Едем в зоопарк;
- Мышеловка;
- Рыбаки и рыбки;
- Блинчики;
- Донеси не урони;
- Ловишки с ленточкой;
- Удочка.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Календарно-тематическое планирование*

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание	Используемая литература
1	Укрепи свое здоровье	<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 - ветер – стр. 77</p> <p>Игровая гимнастика - Жучки – Стр. 48</p> <p>Самомассаж - Что делать после дождя? – стр. 87</p> <p>Асаны - Комплекс I</p> <p>Дыхательная гимнастика – Ветер – стр. 97</p> <p>Гимнастика для глаз - Солнечный зайчик – стр. 106</p> <p>Релаксация - Медведь после зимней спячки</p> <p>Игры - Мы веселые ребята</p> <p>Ритмическая гимнастика-</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>

			лезгинка	
2	Наше тело	-укрепление и поддержание мышц в тонусе, - нормализация работы системы кровообращения, - расслабление тела	Гимнастика под приговорки - Сидит белка – стр. 77 Игровая гимнастика – Поезд – стр.48 Самомассаж - Точечный массаж – стр. 88 Асаны - Комплекс 1 Дыхательная гимнастика - Плечи- стр. 88 Пальчиковая гимнастика- Добрый день- стр. 93 Релаксация - Буратино – стр. 122 Игра - Поймай белочку – стр. 135	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.
3	Что такое правильная	-укрепление и поддержание мышц в тонусе,	Гимнастика под приговорки – Бревнышки – стр. 77	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная

	осанка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нормализация работы системы кровообращения,</li> <li>- расслабление тела</li> </ul>	<p>Игровая гимнастика – Птицы – Стр. 49</p> <p>Само массаж - Солнечный Зайчик стр. 88</p> <p>Асаны – Комплекс 2</p> <p>Дыхательная гимнастика - Вырасти большой – стр. 98</p> <p>Гимнастика для глаз - Солнечный зайчик – стр. 106</p> <p>Релаксация – Дерево – стр. 123</p> <p>Игры - Найди свое дерево - стр. 135</p>	<p>программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>
4	Береги свой позвоночник	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы</li> <li>- укрепление сердечно – сосудистой системы</li> <li>- укрепление дыхательной системы</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Мы разминку начинаем – стр. 78</p> <p>Игровая гимнастика - Марш на парад – стр. 49</p> <p>Самомассаж - Барабан – стр. 88</p> <p>Асаны - Комплекс 2</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство</p>

		<p>- профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок,</p> <p>- повышение выносливости и иммунитета</p>	<p>Дыхательная гимнастика - Поднимаемся на носочки – стр. 99</p> <p>Гимнастика для глаз – Пальминг – стр.107</p> <p>Пальчиковая гимнастика Солнышко</p> <p>Релаксация – Космос – стр. 124</p> <p>Игра - Совушка- сова – стр. 136</p>	«Детство – пресс», 2015 г.
5	Чем мы дышим		<p>Гимнастика под приговорки – Качаем лялю –стр. 78</p> <p>Игровая гимнастика – стр. 49</p> <p>Самомассаж – Ходьба – стр. 89</p> <p>Асаны Комплекс 3</p> <p>Дыхательная гимнастика - Дыхание1 – стр. 99</p> <p>Релаксация - Кулачки – стр. 124</p> <p>Игра - Хвост дракона – стр. 136</p>	Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.

6	Чудо-нос	<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 – Котята- стр. 78</p> <p>Игровая гимнастика - Птички – Стр. 50</p> <p>Самомассаж - Как у Буратино – Стр. 89</p> <p>Асаны – Комплекс 3</p> <p>Дыхательная гимнастика – Носки – стр. 99</p> <p>Гимнастика для глаз – Пальминг – стр. 107</p> <p>Пальчиковая гимнастик - Мальчик- пальчик</p> <p>Релаксация - Веселые гномы – Стр.124</p> <p>Игра - Домовитый хомячок – стр. 136</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>

7	Мое волшебное горло	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление и поддержание мышц в тонусе,</li> <li>- нормализация работы системы кровообращения,</li> <li>- расслабление тела</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки –  Веселая прогулка – стр. 78</p> <p>Игровая гимнастика - Ходим по снегу – стр. 50</p> <p>Самомассаж - Веселый мяч- стр. 89</p> <p>Асаны – Комплекс 4</p> <p>Дыхательная гимнастика -  Дыхание2 – стр. 99</p> <p>Гимнастика для глаз – муха –  Стр. 107</p> <p>Пальчиковая гимнастик -  Молчок</p> <p>Релаксация – овощи – стр. 129</p> <p>Игра - Заяц, елочка и мороз –  Стр.136</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>
8	Береги свое горло	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление опорно – двигательной системы</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки –  Веселые гуси – стр. 79</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <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>Игровая гимнастика - Зимние забавы – стр. 50</p> <p>Самомассаж - Массаж головы – Стр. 90</p> <p>Асаны – Комплекс 4</p> <p>Дыхательная гимнастика - Чистим носы – стр. 100</p> <p>Пальчиковая гимнастика - Маляры</p> <p>Релаксация – Рыбки – стр. 125</p> <p>Игра – Острова – стр. 137</p>	<p>программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>
9	Чем мы слышим	<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 – Слон – стр. 79</p> <p>Игровая гимнастика - Для чего нужны уши – стр. 51</p> <p>Самомассаж - Массаж ушей – Стр. 90</p> <p>Асаны – Комплекс 5</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>

			<p>Дыхательная гимнастика - Ушки – стр. 101</p> <p>Гимнастика для глаз - муха - Стр. 107</p> <p>Пальчиковая гимнастик - Бриллиантики</p> <p>Релаксация –Молчок – стр. 125</p> <p>Игра - Едем в зоопарк – стр. 137</p>	
10	Здоровые уши	<p>-укрепление и поддержание мышц в тонусе,</p> <p>- нормализация работы системы кровообращения,</p> <p>- расслабление тела</p>	<p>Гимнастика под приговорки – Бабочка – стр. 80</p> <p>Игровая гимнастика -</p> <p>Прогулка в лес – стр. 51</p> <p>Самомассаж - Лепим ушки – Стр. 90</p> <p>Асаны – Комплекс 5</p> <p>Дыхательная гимнастика - Легкий ветерок – стр. 101</p> <p>Гимнастика для глаз – Пальчики</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>

			<p>– стр. 108</p> <p>Пальчиковая гимнастика -</p> <p>Релаксация - Звери и птицы –</p> <p>Стр. 126</p> <p>Игра – Мышеловка – стр. 137</p>	
11	Как мы видим	<p>-укрепление и поддержание мышц в тонусе,</p> <p>- нормализация работы системы кровообращения,</p> <p>- расслабление тела</p>	<p>Гимнастика под приговорки –</p> <p>Рыбалка – стр. 80</p> <p>Игровая гимнастика - Мы готовы для похода- стр. 52</p> <p>Самомассаж – Бурундук – стр. 91</p> <p>Асаны – Комплекс 6</p> <p>Дыхательная гимнастика -</p> <p>Лодочки на волнах – стр. 100</p> <p>Гимнастика для глаз - паучок -</p> <p>Стр. 108</p> <p>Пальчиковая гимнастик -</p> <p>Релаксация – Океан – стр. 126</p> <p>Игра - Рыбаки и рыбки – стр. 138</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>

12	Будем видеть хорошо	<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 – Сурья- чандра – стр. 81</p> <p>Игровая гимнастика - Енотик весело шагает – стр. 52</p> <p>Самомассаж - Раздеваем лук - Стр. 92</p> <p>Асаны Комплекс 6</p> <p>Дыхательная гимнастика - Задувание свечи – стр. 100</p> <p>Пальчиковая гимнастик - Считаем пальчики</p> <p>Релаксация - Волшебный сон1 – Стр. 127</p> <p>Игра - Блинчики – стр. 138</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>
13	Красивые ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление опорно – двигательной системы,</li> <li>- развитие чувства ритма,</li> </ul>	<p>Гимнастика под приговорки – Ножки – стр. 81</p> <p>Игровая гимнастика - Ты шагай</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации</li> <li>- умение включаться в игру,</li> <li>- умение выполнять игровые коллективные правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стр. 52</li> <li>Самомассаж - Ой, лады – стр. 92</li> <li>Асаны – Комплекс 7</li> <li>Дыхательная гимнастика -</li> <li>Дышим на вертушку – стр. 101</li> <li>Гимнастика для глаз -</li> <li>Пальчиковая гимнастик -</li> <li>Волшебный сон 2</li> <li>Релаксация -</li> <li>Игра - Донеси не урони – стр. 138</li> </ul>	<p>работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.г.</p>
14	<p>Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление и поддержание мышц в тонусе,</li> <li>- нормализация работы системы кровообращения,</li> <li>- расслабление тела</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастика под приговорки – велосипед – стр. 81</li> <li>Игровая гимнастика - Будем ноги поднимать – стр. 52</li> <li>Самомассаж - Массаж тела и лица – стр. 92</li> <li>Асаны Комплекс 7</li> <li>Дыхательная гимнастика -</li> <li>Сбрось усталость – стр. 101</li> </ul>	<p>Т.А. Иванова «Йога для детей» парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015 г.</p>

			<p>Гимнастика для глаз -  Релаксация - Прогулка на  велосипеде – стр. 129  Игра - Ловишки с лентой – стр.  138</p>	
15	Солнце воздух и вода	<p>-укрепление и поддержание  мышц в тонусе,  - нормализация работы системы  кровообращения,  - расслабление тела</p>	<p>Гимнастика под приговорки –  косцы – стр. 81  Игровая гимнастика - Мы  идем дорожками – стр. 53  Самомассаж - Веселый дождик –  Стр. 92  Асаны – Комплекс 8  Дыхательная гимнастика -  Жужжащая пчела стр. 101  Гимнастика для глаз - шипящие  стимулирующее дыхание  Пальчиковая гимнастик –  паучок – стр. 108  Релаксация - Овоци, олени –</p>	<p>Т.А. Иванова «Йога для  детей» парциальная  программа кружковой  работы для детей  дошкольного возраста. –  СПб: ООО «Издательство  «Детство – пресс», 2015 г.</p>

			Стр. 129 Игра -Овоци, олени – стр. 137	
--	--	--	---	--

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### *Старший дошкольный возраст (6—7 лет)*

- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- формируется способность к выполнению разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## 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 \_\_\_\_\_

## **7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Музыкальный центр
- Диски и электронные носители
- Гимнастические коврики
- Массажные мячи.

## **8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

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

8 СПИСОК ИСПОЛНЯТЕЛЕЙ ИНТЕРВЬЕ

Т.А. Иванова «Юрис-Тек» для детей СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2018 г.

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью

42 (19000 900) листа (ов)

Заведующий \_\_\_\_\_ Д.Н. Волегова

« 22 » 08 2018 г.

