



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 186»
(МБДОУ «Детский сад № 186»)**

Принята
на Педагогическом совете
протокол от 12.07.2022г. № 6

Утверждена
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 186»
от 12.07.2022г. № 196-о.д.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Крепыши»
(для детей 4 -5 лет)**

Срок реализации – 8 месяцев

Автор программы: Куликова Г.Н.

город Нижний Новгород
2022год

Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	6
2.1	Материально-техническое обеспечение	7
3	Текущий контроль	7
4	Формы промежуточной аттестации	7
5	Учебный план	8
6	Календарный учебный график	9
7	Рабочая программа	10
8	Оценочные и методические материалы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» для детей 4-5 лет (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические 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».

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

Все лучшее, что есть в нашем обществе мы стремимся отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Направленность дополнительной образовательной Программы- физкультурно - оздоровительная

Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йога.

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.

Программа разработана для занятий с детьми 4-5 лет.

Срок реализации программы 8 месяцев.

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.

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.

Цель Программы

Повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация на сбережение 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.

Планируемые результаты освоения программы

Ребенок будет знать:

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.

Ребенок будет уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость.
4. Тесное общение с организмом, с его внутренними «жилцами» – органами.

Педагогическая целесообразность

применения данной Программы заключается 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).

Принципы построения Программы:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей детей - доброжелательный климат;
- положительная оценка любого достижения ребенка;
- проведение занятий с учетом специфики дошкольного возраста - занимательность;
- наглядность.

В Программе учтены общедидактические принципы:

- научность;
- систематичность;
- постепенность усложнения;
- перспективность;
- доступность;
- связь с жизнью.

Категория обучающихся:

Программа реализуется для детей 4 - 5 лет.

Программа состоит из двух модулей.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы.

1. Организация открытого занятия.
2. Организация тематических развлечений.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-5 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Срок реализации программы для детей 4-5 лет: 8 месяцев

Наполняемость группы: до 15 человек.

Периодичность занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут.

Количество учебных часов в неделю: 2 учебных часа.

Количество учебных часов в месяц: 8 учебных часов.

Количество учебных часов в год: 64 учебных часов.

Форма организации деятельности воспитанников на занятии:

фронтальная;

в парах;

групповая;

индивидуально – групповая.

Формой работы является занятие. Занятия проводятся с группой детей во второй половине дня 2 раза в неделю. Длительность занятия 20 минут.

Структура занятия.

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 (10-12 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 (5-7 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.

Занятия проводятся в оборудованном музыкально - спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

2.1. Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Название материала	Количество
1.	Балансир	15
2.	Массажные валики	15
3.	Массажные мячики	15
4.	Массажные коврики ОРТОДОН	15
5.	Гимнастический коврик мягкий	15
6.	Музыкальный центр	1

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся не усвоил материал	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Желтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зеленая клетка

4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Результаты освоения Программы отслеживаются на открытых занятиях, тематических развлечениях, организуемых 2 раза в год:

- в декабре на открытом занятии;
- в мае на концерте посвященном « Дню защиты детей».

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

5. Учебный план

Месяц	№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1			
Октябрь - январь	1.	Вводное занятие. Инструктаж	2 часа
	2.	«Репка»	8 час
	3.	«Кот, петух и лиса»	8 час
	4.	«Зимнее путешествие колобка»	8 час
	14.	Промежуточная аттестация	1 час
Модуль 2			
Февраль - май	1.	«Два жадных медвежонка»	7 часа
	2.	«Волк и семеро козлят»	6 часа
	3.	«Лиса лапотница»	8 часа
	4.	«Три медведя»	8 часа
	5.	«Маша и медведь»	7 часа
	11.	Промежуточная аттестация	1 час
Итого (академических часов):			64
Длительность одного занятия			20 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)			2 / 40 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)			8 / 160 мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)			64 / 1280 мин.

6. Календарный учебный график

Модуль	Наименование разделов	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				ИТОГО
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
Знакомство с простыми позами, приемами самомассажа	Номер недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	64
	Вводное занятие. Инструктаж	2																																2
	«Репка»		2	2	2																													6
	«Кот, петух и лиса»					2	2	2	2																									8
	«Зимнее путешествие колобка»									2	2	2	2																					8
Открытое занятие														1																				1
Выполнение комплексов статистических упражнений, самомассажа	«Два жадных медвежонка»													2	2	2	2																	8
	«Волк и семеро козлят»																	2	2	2														6
	«Лиса лапотница»																				2	2	2	2									8	
	«Три медведя»																					2	2	2	2									8
	«Маша и медведь»																									2	2	2	2					8
Тематическое развлечение посвященное « Дню защиты детей»																														1				1
ИТОГО		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	64

7.Рабочая программа для детей 4-5 лет

Модуль	Период	№ п/п	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
1	сентябрь	1.	Вводное занятие.	Инструктаж.	Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Правила техники безопасности.	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по усмотрению педагога	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
1	октябрь	2.	«Репка»	Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета организма	Игровая гимнастика «Репка», гимнастика под приговорки «Желтая песенка», самомассаж «Дождик», асаны – комплекс 1, дыхательная гимнастика «Удивимся», гимнастика для глаз «Дождик», пальчиковая гимнастика «Гости», релаксация «Замедленное движение».	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по усмотрению педагога	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
1	ноябрь	3.	«Кот, петух и лиса»	Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной	Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка», гимнастика	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой

				гимнастики, гимнастики для глаз; продолжать учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета организма	под приговорки «Кошкина зарядка», самомассаж «Лисонька», асаны – комплекс 2, дыхательная гимнастика «Петушок», гимнастика для глаз «Теремок», пальчиковая гимнастика «Пирог», релаксация «Зернышко».	усмотрению педагога	работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
1	декабрь	4.	«Зимнее путешествие колобка»	Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; продолжать учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета организма	Игровая гимнастика «Колобок», гимнастика под приговорки «Белый снег», самомассаж «Снеговик», асаны – комплекс 3, дыхательная гимнастика «Сдуваем с ладошки снежинку», гимнастика для глаз «Тише, тише», пальчиковая гимнастика «Мастера», релаксация «Снежная баба».	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по усмотрению педагога	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
декабрь		Наблюдение за выполнением задания					
2	январь	5.	«Два жадных медвежонка»	Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной	Игровая гимнастика «Прогулка», гимнастика под приговорки «	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой

				гимнастики, гимнастики для глаз; продолжать учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета	Муравьи», самомассаж « Блины», асаны – комплекс 4, дыхательная гимнастика « Маятник», гимнастика для глаз « Белка», пальчиковая гимнастика « Сидит белка», релаксация « Птички».	усмотрению педагога	работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
2	февраль	6.	« Волк и семеро козлят»	Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; продолжать учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета	Игровая гимнастика « Козлята», гимнастика под приговорки « Кто живет у нас в квартире», самомассаж « Строим дом», асаны – комплекс 5, дыхательная гимнастика « Погладь бочок», гимнастика для глаз « Ветер», пальчиковая гимнастика «Капуста», релаксация « Шалтай Болтай»	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по усмотрению педагога	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.

2	март	7.	« Лиса лапотница»	Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; продолжать учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета	Игровая гимнастика « По -лисьи», гимнастика под приговорки « Весело в лесу», самомассаж « Рукавицы», асаны – комплекс б,дыхательная гимнастика « Ёжик», гимнастика для глаз « Лиса», пальчиковая гимнастика «Разминаем пальчики», релаксация « Просыпайся глазок»	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по усмотрению педагога	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
2	апрель	8.	« Три медведя»	Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; продолжать учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета	Игровая гимнастика «На водопой», гимнастика под приговорки «Три мишки», самомассаж « Труба», асаны – комплекс 7, дыхательная гимнастика « Насос», гимнастика для глаз « Медведь», пальчиковая гимнастика «Замок», релаксация « Тишина»	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по усмотрению педагога	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
2	май	9.	« Маша и медведь»	Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной	Игровая гимнастика «За грибами», гимнастика под	Маты по количеству детей, музыкальное сопровождение по	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой

			гимнастики, гимнастики для глаз; продолжать учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений); сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; способствовать повышению иммунитета	приговорки «Мишка», самомассаж «Ёжик», асаны – комплекс 8, дыхательная гимнастика «Радуга обними меня», гимнастика для глаз « Оса», пальчиковая гимнастика «Ладушки», релаксация «Летний денек» .	усмотрению педагога	работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
май	Наблюдение за выполнением задания					

8. Оценочные и методические материалы.

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения два раза в год (декабрь, май). Основной метод – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку.

Результат заноситься в протокол.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	клетка требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа не усвоена.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Беби - йога» (для детей 4- 5 лет) по итогам просмотра открытого занятия

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____ (ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Знает и выполняет простые позы	Знает и выполняет приемы самомассажа	Проявляет желание и интерес к занятиям « Беби – йогой»	Оценка

Дата проведения аттестации _____ декабря _____ года

Педагогический работник,

реализующий _____ дополнительную _____ общеразвивающую _____ программу

(подпись)

ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Беби - йога» (для детей 4-5 лет) по итогам просмотра отчетного концерта посвященного « Дню защиты детей»

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу _____

(ФИО)

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Выполняет комплекс самомассажа	Выполняет комплекс статистических упражнений	Проявляет желание и интерес к занятиям « Беби – йогой»	Оценка

Дата проведения аттестации _____ мая _____ года

Педагогический работник,

реализующий _____ дополнительную общеразвивающую программу _____

(подпись)

Список литературы

1.Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.