

**ПРИНЯТА**

протоколом Общего собрания  
работников МДОАУ №88  
30.08.2024 № 5

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МДОАУ № 88  
30.08.2024 № 97-о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ**



Программа составлена:  
Инструктором по физической  
культуре, первой  
квалификационной категории  
Переваловой М.Н.

г. Оренбург, 2024 г.

## Содержание программы

№	наименование раздела	стр.
<b>1</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	3
	<b>1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
	<b>1.1.1.</b> Направленность программы	3
	<b>1.1.2.</b> Актуальность программы	3
	<b>1.1.3.</b> Отличительные особенности программы	4
	<b>1.1.4.</b> Адресат программы	4
	<b>1.1.5.</b> Объем программы	4
	<b>1.1.6.</b> Формы обучения и виды занятий по программе	4
	<b>1.1.7.</b> Режим занятий	4
	<b>1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	5
	<b>1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	5
	<b>1.3.1.</b> Учебный план	5
	<b>1.3.2.</b> Учебно - тематический план	8
	<b>1.3.3.</b> Содержание учебно – тематического плана	15
	<b>1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	21
<b>2</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	– 23
	<b>2.1.</b> Календарный учебный график	23
	<b>2.2.</b> Условия реализации программы	23
	<b>2.3.</b> Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	24
	<b>2.4.</b> Методическое обеспечение программы	24
<b>3</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	26

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ООД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и

- осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Приложениями 1.1, 1.2 от 27.05.2019г. на осуществление образовательной деятельности по подвиду дополнительное образование детей и взрослых лицензии №3320 от 27.05.2019г., выданной Министерством образования Оренбургской области.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) составлена с учетом основных принципов и подходов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **1.1.1.Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

### **1.1.2.Актуальность программы**

В настоящее время задача оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладывается фундамент здоровья, формируется правильное физическое развитие, двигательные способности и интерес к занятиям любимым делом.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И, чаще всего, ребенок только на занятиях по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно, чтобы дети могли вдоволь подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой и акробатикой.

Программа «Секреты здоровья» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, а именно: увеличение жизненной емкости легких, улучшение физической и интеллектуальной работоспособности, укрепление опорнодвигательного аппарата, мотивацию на здоровый образ жизни. Систематические занятия оздоровительной аэробикой с элементами акробатики оказывают положительный эффект на организм ребенка. Освоение программного материала дает возможность дошкольникам добиваться отличных показателей не только в области физической

культуры, но и в развитии творческого воображения, фантазии, формировании здорового образа жизни.

### **1.1.3. Отличительными особенностями программы**

является то, что когда дети начинают заниматься йогой, она помогает им соприкоснуться с природой и естественным ритмом жизни. **Практика йоги дает детям:**

- Приходит осознание своего тела, так как многие позы задействуют обе стороны тела, что обеспечивает гармоничную работу правого и левого полушарий головного мозга.
- помогает детям любого возраста развить координацию, гибкость, силу;
- укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние;
- способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия;
- тело становится более гибким и выносливым, а нервная система приходит в более гармоничное состояние;
- изучая возможности своего тела, дети узнают законы природы без посредников, через собственный опыт;
- регулярная практика йоги укрепляет и выпрямляет позвоночник (улучшается осанка);
- терапевтический эффект асан помогает быстрее исправить некоторые проблемы со здоровьем.

### **1.1.4. Адресат программы**

Программа рассчитана для детей в возрасте от 3 до 6 лет.

### **1.1.5. Объем программы**

Программа рассчитана на 9 месяцев.

Программа предполагает 2 занятия в неделю.

Общее количество человек в группе: 8-10 человек.

### **1.1.6. Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы обучения – очная.

Виды занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра;

- открытое занятие.

### **1.1.7.Режим занятий**

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования «Секреты здоровья» на протяжении всего курса обучения проводятся: - 20 минут - для детей 3-4 лет;  
- 25 минут – для детей 4-6 лет

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы:**

Научить детей заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения, направленных на формирование здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу. Формировать потребность в ЗОЖ.

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

#### **Оздоровительные:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

#### **Образовательные:**

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

#### **Развивающие:**

1. Развивать морально-волевые качества, выдержку и настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
2. Укреплять мышцы тела;
3. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
4. Способствовать повышению иммунитета организма.

#### **Воспитательные:**

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
3. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

### **1.2.1. Принципы и подходы к формированию программы**

В основу программы заложены следующие основные принципы:

- 1) построение деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 2) личностно-развивающего и гуманистического взаимодействия и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- 3) поддержки инициативы ребенка, уважение к его личности.
- 4) сотрудничество с семьей обеспечение единства подхода к воспитанию детей в условиях дополнительного образования.
- 5) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах аэробики и элементов акробатики;
- 6) воспитывать у детей в процессе обучения базовым шагам аэробики - любовь к движению под музыку.
- 7) последовательности и систематичности в изучении акробатических элементов, от простого к сложному. Постепенный переход от усвоенного материала к новому.
- 8) подбирать движения аэробики, элементы акробатики и музыку в соответствии с возрастными особенностями детей.
- 9) наглядности: в процессе обучения главную роль играет так называемая звуковая и зрительная наглядность. Методические пособия (иллюстрация спортсменов). Основной прием наглядности: -это показ исполнения педагогом.

**В программе учитываются следующие подходы:**

- 1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.
- 2) деятельный подход - предполагает, что в основе развития лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребенка выстраивается на основе сотрудничества с педагогом.
- 3) системный подход-это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонне, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Его ключевым моментом является постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия. Это подход к организации процесса обучения, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.
- 4) индивидуальный подход- выражает в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающий с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знания его психологических особенностей и условий жизни.

#### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 9 месяцев.

### **1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1.3.1.Учебный план**

##### **1.Пояснительная записка**

Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе «Секреты здоровья» отражает:

- нормативно правовое обеспечение;
- учебно-методическое обеспечение;
- объем образовательной нагрузки;
- продолжительность занятий;
- количество занятий, часов.

Для реализации программы созданы следующие необходимые условия:

- соответствие действующим санитарным правилам и нормативам;
- соответствие требованиям по охране и безопасности здоровья потребителей услуг;
- качественное кадровое обеспечение;
- необходимое программно-методическое и материально-техническое обеспечение.

#### **1.1. Нормативно правовое обеспечение.**

Учебный план к программе разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приложениями 1.1, 1.2 от 27.05.2019г. на осуществление образовательной деятельности по подвиду дополнительное образование детей и взрослых к лицензии №3320 от 27.05.2019г., выданной Министерством образования Оренбургской области.

Дополнительная общеразвивающая Программа составлена с учетом основных принципов и подходов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

## **1.2. Учебно-методическое обеспечение:**

### **Литература для организации педагогического процесса:**

1. Карточка упражнений (йога-асан)
2. Карточка дыхательных упражнений.
3. Карточка упражнений кинезиологии
4. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2015. – 192 с.
5. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей.  
Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом «Нева», 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей.
6. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.

7. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009

6. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.

7. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.

**Раздаточный материал:**

- массажные мячики
- массажные коврики

**Объем образовательной нагрузки**

<b>Количество занятий/минут в неделю</b>		
<b>наименование объединения, название дополнительной общеразвивающей программы</b>	<b>форма образовательной деятельности</b>	<b>продолжительность занятий</b>
Кружок «Секреты здоровья»	занятие	2 раза в неделю, 40 минут (для детей 3-4 лет)
Кружок «Секреты здоровья»	занятие	2 раза в неделю, 50 минут (для детей 4-6 лет)

Продолжительность одного занятия: 20 минут - для детей 3-4 лет;  
25 минут – для детей 4-6 лет.

Занятия осуществляются по подгруппам во второй половине дня согласно расписанию.

**Расписание занятий**

<b>день недели</b>	<b>корпус</b>	<b>понедельник</b>	<b>четверг</b>
<b>время проведения занятия</b>	корпус 2	1.17.00-17.30 (для детей 3-4 лет) 2.17.40 – 18.20 (для детей 4-6лет)	1.17.00-17.30 (для детей 3-4 лет) 2.17.40 – 18.20 (для детей 4-6лет)

Дополнительная общеразвивающая программа «Секреты здоровья» реализуется за рамками освоения образовательной программы дошкольного образования МДОАУ №88.

Платная образовательная услуга реализуется согласно утвержденного календарного учебного графика.

Наименование объединения, название дополнительно общеразвивающей программы	Возраст детей	количество занятий			Форма обучения	Продолжительность занятий	Форма организации занятия
		неделя	месяц	год			
Кружок «Секреты здоровья»	3-4	2	8	66	очная	20 минут	группа 8 – 10 чел
Кружок «Секреты здоровья»	4-6	2	8	66	очная	25 минут	группа 8 – 10 чел

#### Формы и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Открытое занятие.

Периодичность аттестации обучающихся, проводится по завершению полугодия или учебного года.

#### Учебно – тематический план.

	Название разделов и темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Диагностика	4 часа	30 мин	3ч.30мин
2	Вводные занятия.	4 часа	30мин.	3ч 30 мин
3	Комплексы упражнений.	52 часа	2 часа	50 часов
4	Цикл бесед о здоровом образе жизни	6 часов	3часа	3 часа
	Итого:	66 часов	6 часов	60 часов

#### Содержание учебно-тематического плана

3-4 лет

№ п/п	<b>Сентябрь</b> комплекс №1	<b>Октябрь</b> комплекс №2	<b>Ноябрь</b> комплекс №3
<b>Ц Е Л ь</b>	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками. Диагностика	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2)

	- Поза горы	- Поза прямого угла	- Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
Ц Е Л Ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание,	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания

	или отдельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	- Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	- Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учу сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
<b>Ц Е Л Ь</b>	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать

	во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	движения; продолжать учить правильно дышать.	координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания»,	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился

	тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	«Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	сам – научи другого!»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

## 2.2. Перспективное планирование 4-6 лет

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
<b>Ц Е Л Ь</b>	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		

<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№	Декабрь	Январь	Февраль
п/п	комплекс № 4	комплекс № 5	комплекс № 6
<b>Ц</b> <b>Е</b>	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить	Вырабатывать равновесие координацию	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность

<b>Л ь</b>	сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	суставов; закреплять умение правильно дышать.
<b>И.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений:  - Урок в позе лотоса:  удобная поза;  поза полулотоса;  поза лотоса.  - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений:  -Поза дерева (вариант 1)  - Поза дерева (вариант 2)  - Поза бегуна  - Поза аиста  - Поза бриллианта (в 3)  - Поза ребенка  - Поза перекрестка  - Совершенная поза  - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений:  - Поза дерева (вариант 1)  - Поза дерева (вариант 2)  - Поза скручивания  - Поза березки  - Поза мостика  - Поза бумеранга  - Поза наклона вниз головой  - Поза лотоса
	<p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для мышц живота</li> <li>• для мышц спины</li> <li>• для укрепления мышц ног</li> <li>• для развития стоп</li> <li>• на развитие плечевого пояса</li> <li>• на равновесие</li> </ul>		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		

	<b>Релаксационная гимнастика</b>		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	<b>Март</b> Комплекс № 7	<b>Апрель</b> Комплекс № 8	<b>Май</b> Комплекс 9
Ц Е Л Ь	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
<b>I</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза

	- Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• для мышц живота</li> <li>• для мышц спины</li> <li>• для укрепления мышц ног</li> <li>• для развития стоп</li> </ul>			
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз			
Релаксационная гимнастика			
Темы для беседы:	Темы для беседы:	Темы для беседы:	
«В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	«Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	«Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»	
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

**Диагностика** проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению

Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

- Улучшится осознание своего тела, так как многие позы задействуют обе стороны тела, что обеспечивает гармоничную работу правого и левого полушарий головного мозга.
- Улучшится координация, гибкость, сила мышц рук и ног детей.
- Укрепляются внутренние органы и улучшить общее состояние;
- Развивается спокойствие, концентрация и эмоциональное равновесие;
- тело становится более гибким и выносливым, а нервная система приходит в более гармоничное состояние;
- дети узнают законы природы без посредников, через собственный опыт, изучая возможности своего тела;
- укрепляется и выпрямляется позвоночник (улучшается осанка);
- терапевтический эффект асан помогает быстрее исправить некоторые проблемы со здоровьем.

- Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного взаимодействия, что способствует стрессоустойчивости и обучению.

## **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1.Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Группы детей 3-4 года</b>	<b>Группа детей 4-6 лет</b>
1	Количество возрастных групп	1	1
2	Начало освоения программы	15.09.2022 год	15.09.2022 год
3	Праздничные дни	04 ноября 2022г., 1-8 января 2023, 23 февраля 2023, 08 марта 2023г., 3, 10 мая 2023г.,	04 ноября 2022г., 1-8 января 2023, 23 февраля 2023, 08 марта 2023г., 3, 10 мая 2023г.,
4	Окончание усвоения программы	15.05.2022 год	15.05.2022 год
5	Количество учебных недель	37	37
6	Продолжительность занятия	20 минут	25 минут
7	Сроки проведения промежуточной аттестации	Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению учебного года.	Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению учебного года.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение кабинета дополнительного образования:**

Для реализации данной программы необходимо иметь помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности.

#### **Перечень оборудования помещения:**

- коврики;
- массажные коврики;
- массажные мячики;

**Техническое оснащение:**

- Ноутбук – 1 шт.;
- Телевизор – 1 шт.

**2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы****Формы проведения промежуточной аттестации:**

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Диагностика проводится с целью контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1.Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

## 2.4. Методическое обеспечение программы

Обучение проходит на занятиях в игровой деятельности.

### **Форма образовательного процесса:**

- проблемная ситуация
- занятие-игра

### **Структура занятия**

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»

2. Разминка:

Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Длительность занятий составляет:

- для детей 3-4 лет - 20 минут, 2 раза в неделю.

- для детей 4-6 лет - 25 минут, 2 раза в неделю.

Ведущей формой организации занятий является групповая.

Занятия проходят в спортивном зале.

Наполняемость группы – 8 – 10 человек.

#### Методы и приемы работы на занятиях

Методы	Приёмы
Наглядный	Наблюдение, показ предметов, образца, способа действий, демонстрация картин, иллюстраций, использование ТСО
Практический	Выполнение задания, оперативное стимулирование, регулирование, анализ результатов, игра, упражнения, эксперименты
Словесный	Объяснение, рассказ педагога и детей, чтение, словесные игры
Проблемного обучения	Создание проблемной ситуации, сравнение, обобщения, выводы из ситуации, постановка проблемных задач, исследование
Игровой	Создание игровой ситуации, обыгрывание игрушек, предметов, дидактические игры, подвижные игры, игры-забавы, инсценировки.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокатов А, Сергеев С. Детская йога. – К.: Ника-Центр, 2003. – 352 с. .

**2. Вениг М. YogaKids: йога как путь всестороннего развития ребенка./ пер. Вика Занкина, 2007**

3. Пегрум Д. детская йога. Радость движения/Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «Диля», 2006. – 128с.

- 4.Липень. А. Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009.- 208с.
- 5.Палатник.М. простая йога для детей /-М.: Вадим Левин, 2006. 120 с.
- 6.Правдина Н.Б. Йога для детей. –М.: Издательский дом Натальи Правдиной, 2009. – 192с.
- 7.Смит Д.,Гиббс Б. Йога. Большая энциклопедия /пер. И Крупичевой. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 256с.: ил.