



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 62»  
(МБДОУ «Детский сад № 62»)**

ул. Мончегорская, 19-А, город Нижний Новгород, 603142 тел.(факс) (831)293-70-11,  
e-mail: mdou62@bk.ru, http/mdou62nn.ru/  
ОГРН 1035204894119, ОКПО 55854723, ИНН 5256047705, КПП525601001

**ПРИНЯТА**

на Педагогическом совете  
«18 » 08 » 2016 г.  
протокол № 7

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 135-о.д. от «18» 08 2016 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Беби-йога»**

(для детей 7-го года жизни)

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 62»**

Автор:  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
– Куликова Г.Н.

город Нижний Новгород  
2016 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной Программы. ....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. ....	3
1.3. Цель и задачи Программы. ....	4
1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной Программы от уже существующих образовательных программ. ....	4
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы. ....	4
1.6. Сроки реализации программы. ....	4
1.7. Формы и режим занятий. ....	5
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. ....	5
1.9. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы. ....	5
2. Учебно-тематический план.....	6
2.1. Перечень разделов и тем.....	6
2.2. Количество часов по каждой теме. ....	10
3. Содержание Программы. ....	10
4. Методическое обеспечение Программы. ....	12
5. Список использованной литературы.....	12

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А. и технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотика) в работе со старшими дошкольниками «Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий.» Юматовой Д.Б.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной Программы.**

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

### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**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 весёлая игра без элементов соревнования.

**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.

**Педагогическая целесообразность** применения данной Программы заключается в 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).

Ортобиотика – представляет собой технологию сбережения здоровья и жизненного оптимизма через включение внутренних резервов самого человека, а также через задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой. Она интегрирует в себя знания, способствующие укреплению физического, психического и духовно-нравственного аспектов здоровья. Это излагается в концепции ортобиотики – как совокупность состояний человека, определяющих его самочувствие, работоспособность и отношение к окружающему миру.

### **1.3. Цель и задачи Программы.**

**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);
- закреплять представления о неразрывной связи мира людей с миром растений, животных, природными стихиями;
- знакомить детей с природой своего организма и скрытыми в нём возможностями;
- совершенствовать возможности коммуникативного общения с окружающими на основе любви, прощения, эмпатии, рефлексивного взаимодействия.

##### **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.

### **1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной Программы от уже существующих образовательных программ.**

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.

### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы.**

Программа разработана для занятий с детьми 7-го года жизни.

### **1.6. Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы 1 год.

### **1.7. Формы и режим занятий.**

Формой работы является занятие. Занятия проводятся с группой детей количеством 10 человек во второй половине дня 2 раза в неделю. Длительность занятия 30 минут.

### **1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Ребёнок 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.

Ребёнок будет уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы формирования морально-волевых качеств.
2. Приёмы, снижающие утомляемость, гипертоническую возбудимость.
4. Тесное общение с организмом, с его внутренними «жильцами» –органами;

Результативность освоения детьми Программы осуществляется с помощью различных способов проверив процессе беседы; наблюдения за индивидуальной работой.

### **1.9. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной Программы.**

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

## 2. Учебно-тематический план.

### 2.1. Перечень разделов и тем.

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра	Ритмическая гимнастика
Октябрь	«Укрепи своё здоровье»	Жучки	Ветер	Что делать после дождика	Комплекс 1	Ветер	Солнечный зайчик	-	Медведь после зимней спячки	Мы весёлые ребята!	Лезгинка
Октябрь	«Наше тело»	Поезд	Сидит белка	Точечный массаж	Комплекс 1	Плечи	-	Добрый день	Буратино	Поймай бабочку	
Ноябрь	«Что такое правильная осанка»	Птицы	Брёвнышко	Солнечный зайчик	Комплекс 2	Вырасти большой. Полёт на Луну	Солнечный зайчик	-	Дерево. Сказка	Найди своё дерево	По ниточке
Ноябрь	Береги свой позвоночник	Марш на параде	Мы разминку начинаем	Барабан	Комплекс 2	Поднимаемся на носочки. Полёт на Солнце	-	Солнце	Космос	Совушка-сова	
Декабрь	«Чем мы дышим»	Ходьба	Качаем лялю	Улитка	Комплекс 3	Дыхание 1	Пальминг	-	Кулачки	Хвост дракона	Чудак
Декабрь	«Чудо-нос»	Птички	Котята	Как у Буратино	Комплекс 3	Носик	-	Мальчик-пальчик	Весёлые гномы	Домовитый хомячок	
Январь	«Моё волшебное горло»	Ходим по снегу	Весёлая прогулка	Весёлый мяч	Комплекс 4	Дыхание 2	Пальминг	-	Молчок	Заяц, ёлочки и мороз	Рок-н-ролл лёжа

Январь	«Береги своё горло»	Зимние забавы	Весёлые гуси	Массаж головы	Комплекс 4	Чистим носы	-	Маляры	Рыбки	Острова	
Февраль	«Чем мы слышим»	Для чего нужны уши	Слон	Массаж ушей	Комплекс 5	Ушки	Муха	-	Бриллиантики	Едем в зоопарк	Солдатики
Февраль	«Здоровые уши»	Прогулка в лес	Бабочка	Лепим ушки	Комплекс 5	Лёгкий ветерок	-	Бабочка	Звери и птицы спят	Мышеловка	
Март	«Как мы видим»	Мы готовы для похода	Рыбалка	Бурундук	Комплекс 6	Лодочка на волнах	Муха	-	Океан	Рыбаки и рыбки	На море
Март	«Будем видеть хорошо»	Енотик весело шагает	Сурья-чандра	Раздеваем лук	Комплекс 6	Задувание свечи	-	Пальчики	Волшебный сон 1	Блинчики	
Апрель	«Красивые ноги»	Ты шагай	Ножки	Ой, лады	Комплекс 7	Дышим на вертушку	Паучок	-	Волшебный сон 2	Донеси, не урони	Песня волшебника Сулеймана
Апрель	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Будем ноги поднимать	Велосипед	Массаж тела и лица	Комплекс 7	Сбрось усталость	-	Считаем пальчики	Прогулка на велосипеде	Ловишки с ленточкой	
Май	«Солнце, воздух и вода»	Мы идём дорожками	Косцы	Весёлый дождик. Голубая чаша	Комплекс 8	Жужжащая пчела.	Паучок	Жук	Овощи. Олени	Удочка	Дельфин

**Игры-путешествия «Как живёт мой «теремок»?»**

Тема	I. Интерес-мотивация	II. Движения-«превращения»	III. Игровой релаксационный комплекс
------	----------------------	----------------------------	--------------------------------------

Октябрь	Укрепляю шейный отдел своего позвоночника	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации 3. Самомассаж «Чудесные ладошки»	1. Ритмическое упражнение «Поезд» 2. Упражнение «Шалтай-Болтай» 3. Игра-хоровод «Теремок» 4. Телесно ориентированные упражнения по укреплению шейного отдела позвоночника	1. Игра-соревнование «Репка» 2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»
Октябрь	Укрепляю грудной отдел своего позвоночника	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации 3. Гимнастика мозга. Вращение шеи. 4. Самомассаж «Чудесные ладошки»	1. Ритмическое упражнение «Поезд» 2. Игра-хоровод «Теремок» 3. Телесно ориентированные упражнения по укреплению грудного отдела позвоночника	1. Подвижная игра «Найди себе пару» 2. Дыхательное упражнение «Каша кипит» 3. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике» 4. Игровой самомассаж «Рельсы»
Ноябрь	Укрепляю поясничный отдел своего позвоночника	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации 3. Самомассаж «Чудесные ладошки»	1. Ритмическое упражнение «Поезд» 2. Игра-хоровод «Теремок» 3. Телесно ориентированные упражнения по укреплению поясничного отдела позвоночника 4. Игровое упражнение «Шаловливый котёнок»	1. Подвижная игра «Паучки» 2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике» 3. Пальчиковая игра «Моя семья» 4. Упражнения для улучшения работы поясничного отдела позвоночника
Ноябрь	Я укрепляю крестец и копчик своего позвоночника	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации	1. Ритмическое упражнение «Поезд» 2. Игра-хоровод «Теремок» 3. Телесно ориентированные упражнения по укреплению крестца и копчика 4. Самомассаж «Чудесные ладошки»	1. Подвижная игра «Копчик, к своему Крестцу!» 2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике» 3. Комплекс упражнений по скручиванию-раскручиванию позвоночника
Декабрь	Мышцы-силачи	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации	1. Упражнения на телесное осознание мышц 2. Упражнения на развитие тактильной чувствительности	1. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике» 2. Игра «Черепашка»
Январь	Волшебник-мозг	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации	1. Самомассаж «Чудесные ладошки» 2. Игра «Кто самый внимательный?» 3. Гимнастика мозга 4. Дыхательное упражнение «Дышим носом» 5. Глазодвигательное упражнение «Горизонтальная восьмёрка»	1. Упражнение «Представь себе» 2. Игра «Полетаем» 3. Упражнение для улучшения кровообращения «Массаж головы» 4. Танцевальная импровизация «Превращаюсь в цветок» 5. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике»
Февраль	Мобильная сеть «теремка»	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации	1. Эстафета «Жара-Холод» 2. Игра-экспериментирование 3. Игра «Волшебный мешочек» 4. Игра «Угадай, чей голосок»	1. Игра «Тренируем наши нервы» 2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврике» 3. Игра «Рот на замочке»



Март	Обогреем «теремок»	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации 3. Игра-экспериментирование «Духовой оркестр»	1. Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей 2. Игра «Частичка к частичке!» 3. Упражнение «Пой со мной!» 4. Упражнение на регулирование мышечного тонуса	1. Игра-эстафета «Путешествие по тоннелю» 2. Игра «Раздувайся, пузырь!» 3. Релаксационный отдых на «Волшебном коврик» 4. Релаксационная игра «Шар воздушный надуваю»
Апрель	Чудо-насос – вода в «теремок»	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации	1. Игры-упражнения «Весёлая подзарядка»: - «Ветряная мельница - «Стройся, новый дом!» - «Ноги-молотки» - «Виброгимнастика - «Разбудим наши пальцы!» - упражнение улучшающее кровообращение в голове - упражнение на концентрацию внимания	1. Танец-импровизация «Маленький кораблик» 2. Игра-эстафета «По рекам Артерии и Вены» 3. Дыхательное упражнение «Послушай своё сердце» 4. Упражнение по нахождению пульса 5. Релаксационный отдых на «Волшебном коврик» 6. Телесно ориентированное упражнение «Поза кузнечика»
Май	Чудо-фильтры «теремка»	1. Игра «Приветствие» 2. Создание игровой мотивации 3. Игра-экспериментирование «Фильтруем воду»	1. Упражнение «Солнечные зайчики» 2. Упражнение «Лучики» 3. Упражнение «Здоровые почки» 4. Упражнение «Спряталась почка в твоём кулачке» 5. Упражнение «Наша домашняя химчистка» 6. Упражнение «Я люблю вас, мои почки!»	1. Подвижная игра «Догонялки» 2. Релаксационный отдых на «Волшебном коврик»

## 2.2. Количество часов по каждой теме.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	«Укрепи своё здоровье»	2
2	«Наше тело»	2
3	«Что такое правильная осанка»	2
4	«Береги свой позвоночник»	2
5	«Чем мы дышим»	2
6	«Чудо-нос»	2
7	«Моё волшебное горло»	2
8	«Береги своё горло»	2
9	«Чем мы слышим»	2
10	«Здоровые уши»	2
11	«Как мы видим»	2
12	«Будем видеть хорошо»	2
13	«Красивые ноги»	2
14	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	2
15	«Солнце, воздух и вода»	4
16	Укрепляю шейный отдел своего позвоночника	2
17	Укрепляю грудной отдел своего позвоночника	2
18	Укрепляю поясничный отдел своего позвоночника	2
19	Я укрепляю крестец и копчик своего позвоночника	2
20	Мышцы-силачи	4
21	Волшебник-мозг	4
22	Мобильная сеть «теремка»	4
23	Обогреем «теремок»	4
24	Чудо-насос – вода в «теремок»	4
25	Чудо-фильтры «Теремка»	3
26	Итоговое	1
<b>Всего часов</b>		<b>64</b>

## 3. Содержание Программы.

Занятия делятся на две группы: 1–2 неделю – детская йога; 3–4 неделю – игры-путешествия «Как живёт мой «теремок»?» (ортобиотика).

Занятия по йоге состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **Подготовительная часть занятия (5-7 минут)**

Включает разные виды ходьбы и бега по кругу, либо подвижную игру, ритмическую гимнастику, 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 (15-20 минут).**

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 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 (5-8 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.

Игры-путешествия «Как живёт мой «теремок»?» (ортобиотика) включают несколько содержательных блоков, предполагающих актуализацию наиболее благоприятных условий развития личности старшего дошкольника, конкретный материал, способствующий воспитанию культуры здоровья воспитанников.

Технология представлена следующими содержательными блоками:

1. Я и мир Природы (психофизический аспект)

2. Я и мой Организм (физический аспект)

3. Я и мои Эмоции (эмоциональный аспект)

4. Я и окружающие меня Люди (духовно-нравственный аспект)

Структура построения игры-путешествия.

**I. «Интерес-мотивация»** - «вход» в игровое пространство

**II. «Движения-превращения»** - совершенствование умений и навыков детей в выполнении психофизических упражнений с целью получения необходимого опыта на основе внутренних ощущений от мышц тела, рук, внутренних органов:

– комплексы самомассажей «Чудесные ладошки»;

– спонтанные танцы;

– игры-имитации;

– звукодвигательные игры (в том числе фонопедические упражнения);

– дыхательные упражнения;

– упражнения по формированию и коррекции осанки;

– другие виды психофизических упражнений.

**III. «Игровой релаксационный комплекс»** - снятие мышечного и эмоционального напряжения, совершенствование навыков релаксации, закрепление нравственных уроков игры-путешествия:

– подвижные и спокойные игры;

– релаксационный отдых на «Волшебном коврик»;

– «выход» из игрового пространства.

#### 4. Методическое обеспечение Программы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям с использованием следующих средств обучения.

№ п/п	Название материала	Количество
1.	Балансир	10
2.	Массажные валики	10
3.	Массажные мячики	10
4.	Массажные коврики ОРТОДОН	10
5.	Гимнастический коврик мягкий	10
6.	Схемы, иллюстрации	
7.	Музыкальный центр	1
8.	Музыка для упражнений	
9.	Детские песни	

#### 5. Список использованной литературы.

1. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
2. Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 192 с.