

Муниципальное образовательное автономное учреждение средняя общеобразовательная
школа села Амзя городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 02.09.2025г.

СОГЛАСОВАНА
Старший воспитатель
Кокорина О.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОАУ СОШ села Амзя
От 02.09.2025г. № 810

Дополнительная образовательная услуга
Программа по укреплению здоровья
«Здоровейка»

Направленность- оздоровительная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

Разработчик:

Порсева Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре.

2025 год

№ п/п	Содержание	стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Принципы и подходы к реализации программы	4
3.	Планируемые результаты освоения детьми программы	4
4.	Условия реализации программы	5
5.	Содержание программы	5
6.	Учебно-тематический план	8
7.	Формы, методы и средства реализации программы	12
8.	Материально-техническое обеспечение программы	13
9.	Список литературы и ресурсов	14

1. Пояснительная записка

Поиск современных форм и методов организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО побудило к необходимости создания дополнительной оздоровительной программы для детей старшего дошкольного возраста с использованием нетрадиционных форм оздоровления.

Дополнительная образовательная услуга, кружок по укреплению здоровья «Здоровейка» (далее программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МОАУ СОШ села Амзя городского округа город Нефтекамск.

Направленность программы: оздоровительное направление.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование приемов и методов оздоровления, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью через практику йогой.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий йогой.

Задачи: Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики;
- формировать правильную осанку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку;
- развивать и укреплять различные группы мышц: плечевого пояса, спины, ног, рук;
- развивать физические качества: гибкость, координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

2. Принципы и подходы к реализации программы

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

3. Планируемые результаты освоения детьми программы

Планируемые результаты освоения детьми программы йога включают следующие ключевые направления:

1. Физическое развитие:

- Развитие подвижности, гибкости, эластичности связок, мышц, суставов; повышение гибкости и координации движений.
- Развитие двигательных навыков и умения управлять своим телом.
- Формирование правильной осанки и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Повышение общей выносливости организма.

2. Психоэмоциональное развитие:

- Улучшение эмоционального состояния детей, снижение уровня тревожности и стресса.
- Развитие способности концентрироваться и расслабляться.
- Воспитание спокойствия, уверенности в себе и позитивного отношения к окружающему миру.
- Создание условий для самовыражения и раскрытия творческих способностей.

3. Социальное развитие:

- Обучение навыкам взаимодействия и сотрудничества с другими детьми.
- Формирование уважения к другим людям и их мнению.
- Привитие интереса к здоровому образу жизни и заботе о своем здоровье.
- Стимулирование познавательной активности и расширение кругозора.

4. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы в условиях дополнительной деятельности необходимо создать определенные организационные условия.

Место проведения: спортивный зал. Форма работы: групповая по 15 человек.

Периодичность проведения занятий-1 раз в неделю.

Режим занятий: четверг 15.40-16.10

16.35-17.00

5. Содержание программы

Содержание программы направлено на достижение основной цели и включает в себя три раздела:

1. Профилактика плоскостопия и осанки (комплекс игр и упражнений)
2. Игры (игры с нестандартным оборудованием, игры с прыжками, бегом, игры с предметами и без предметов, подвижные и музыкальные, игры-путешествия, зверобатика).
3. Хатха –йога (включает асаны, гимнастику для пальцев- мудры).

Хатха –йога комплекс статических упражнений(поз),частично взятых из системы йоги и адаптированной для детей. В йоге чётко выделены 8 разделов, два из которых характеризуют технику хатха-йоги, они и будут использованы в работе. Это:

1. Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз;

2. Пранаяма – дыхательные упражнения.

В детской йоге сознательно опускается шесть ступеней, теория и философия – здесь они будут лишним грузом, который под силу только взрослому и зрелому человеку. Ведь задача инструктора - не делать детей йогами, а укрепить здоровье дошкольника, при условии, что йога для них будет привлекательна.

Основной целью упражнений является усиление кровотока в результате активизации скелетных мышц, а вследствие этого и усиление поглощения кислорода. Желаемый эффект достигается простыми движениями позвоночника и различных суставов без движения мышц, требующих большого физического напряжения.

На первом этапе – дети выполняют упражнения йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании.

На втором этапе – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Основной формой организации занятий при реализации данной программы является игра. Комплекс выполняется под релаксационную музыку. Упражнения имеют направленность терапевтического воздействия от головы к ногам. Названия асан, изображающих позы и движения различных живых существ: зверей, птиц и пр., даются детям в доступной и понятной детям форме, при использовании йога-карточек. Например: дерево, кобра, бабочка, кошка, собака, павлин. Необычность и образность этих поз вызывает у дошкольников интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений. При этом самое главное – это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

1. Вводная часть (3-5 минут).

1. Приветствие (намасте), построение в круг, врассыпную, на ковриках.

2. Разминка. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, стопе, шее и голове, спине. Упражнения выполняют стоя или во время ходьбы.

II. Основная часть (17-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 4-5 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Дыхательные упражнения и йога-игры.

III. Заключительная часть (1-3 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания, гимнастика для глаз, релаксационная гимнастика (с использованием спокойной музыки, сказок, мини-рассказов).

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

I вводная часть. Подготовить организм к занятию. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями, делается в умеренном темпе (разные виды ходьбы и бега, использование дорожек здоровья).

II основная часть. Вначале разучивается комплекс упражнений (асан), можно использовать любую тематику, например «Зимнее приключение», «Прогулка в лесу» в которой уделяется внимание каждой позе. Предложить ребёнку выбрать йогу-карточку (на которой изображено животное, птица, растение или предмет) и показать упражнение. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить упражнения.

Йога-игры помогают сделать занятия увлекательными и веселыми. Дети изображают разных животных, птиц, растения принимая соответствующие позы: «Собачка», «Змея», «Фламинго». Игры развивают гибкость тела, улучшают координацию движений и стимулируют воображения детей.

Игровые формы позволяют детям активно двигаться, через игру дети воспринимают свое тело как инструмент радости и творчества, легко запоминают последовательность действий. Совместные игры способствуют формированию навыков сотрудничества-

III заключительная часть. Научить детей расслабляться и восстанавливать свой организм в первоначальное состояние (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности, пальчиковая гимнастика, самомассаж).

6. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
1.	Йога-сказка	11
2.	Йога-асаны	13
3.	Упражнения на расслабление мышц	на каждом занятии
4.	Дыхательные упражнения	на каждом занятии
5.	Упражнения на укрепление осанки и стоп	на каждом занятии
6.	Зверобатика	6
7.	Пальчиковая гимнастика, самомассаж биологически активных точек, гимнастика для глаз	через занятие
	Итого	30

Октябрь	
1 занятие	2 занятие
1. Разные виды ходьбы с использованием корректирующих дорожек, массаж стоп. 2. Знакомство с йогой «Путешествие в Индию» (презентация, показ иллюстраций) 3. Релаксация «Звуки природы»	1. Разные виды ходьбы с использованием корректирующих дорожек. 2. Упражнения для осанки (из и.и. лежа): «Качалка», «Велосипедист», «Лодочка», «Рыбка», «Лягушонок». 3. Пальчиковая гимнастика «Моя ладошка»
1.Анисимова Т.Г.,Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.26-29. 2. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка №10	

Ноябрь			
3 занятие	4 занятие	5 занятие	6 занятие
1.Комплекс упражнений для осанки 2. Йога-сказка «Доброе дерево» 3. Самомассаж «Неболейка»	1.Игровые упражнения для стоп «Поймай мячик», «Эстафета с палочкой», «Нарисуй солнышко». 2.Йога-комплекс «Приветствия Солнцу» 3.Релаксация «Спинка отдыхает»	1. Разные виды ходьбы с использованием корригирующих дорожек. 2. Комплекс упражнений (из и.п.: на четвереньках-для осанки). Игра «Ку-ку, чи-чи» (зверобатика) 3. Точечный массаж «Неболейка»	Сюжетное занятие для профилактики плоскостопия с элементами йоги «Путешествие в лес».
1.Анисимова Т.Г.,Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.48 2. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка №17 ,№ 18 3. Иванова Т.А. Йога для детей. Стр. 96-10			
Декабрь			
7 занятие	8 занятие	9 занятие	10 занятие
1. Разные виды ходьбы с использованием корригирующих дорожек. 2.Йога с использованием худ.слова «Бабочка», «Дерево», «Звезда», «Шар», «Жук». 3. Гимнастика для глаз «	1. Упражнения на профилактику осанки. 2.Йога :позы-асаны «Жук», «Фламинго», «Павлин», «Утка», «Чайка» Гимнастика (йога рук)-мудры «Знаний». 3. Малоп.игра «Еж»	1. Разные виды ходьбы и бега для профилактики плоскостопия. 2. Йога-сказка «Приключение Жука» 3. Дыхательные упражнения.	1. 1. Упражнения на профилактику осанки. 2. Упражнения на растягивание позвоночника «Зёрнышко», «Деревцо», «Лошадка», «Кошечка». 3. Игровой самомассаж «Мы-веселые мартышки»
1.Анисимова Т.Г.,Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.48 2. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка №1,7 3. Иванова Т.А. Йога для детей. Стр. 90-92.			

Январь			
11 занятие	12 занятие	13 занятие	14 занятие
1. Разные виды ходьбы с использованием корригирующих дорожек. 2. Йога :позы-асаны «Дерево», «Гора», «Звезда», «Мостик», «Мышь» 3. Релаксация.	1. Разные виды ходьбы с использованием корригирующих дорожек. 2. Комплекс упражнений (из и.п.: на четвереньках-для осанки). 3. Самомассаж ушных раковин «Лепим, лепим ушки»	1.Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. 2. Йога-сказка «Зимнее приключение» 3. Массаж стоп «Ножки».	1. Разные виды ходьбы с использованием корригирующих дорожек. 2.Йога с использованием худ.слова «Юла», «Кобра», «Павлин»«Кошка добрая-мяу, злая-ш-ш-ш», «Жук» 3. Малоп.игра «Передай снежок»
1.Анисимова Т.Г.,Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.42-44, Комплекс № 2, стр.52. 2. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка № 8, 5 3. Иванова Т.А. Йога для детей. Стр. 174			
Февраль			
15 занятие	16 занятие	17 занятие	18 занятие
1. Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия. 2. Йога-асаны «Кобра», «Звезда», «Утка», «Чайка». Игра « Карлики и великаны» 3. Самомассаж «Разотру ладошки».	1. Комплекс упражнений на профилактику осанки. 2. Йога-комплекс «Приветствия Солнцу (по карточкам) 3. Массаж «Лепим мы снеговика»	1. Разные виды ходьбы с использованием корригирующих дорожек. 2.«Весёлый тренинг» - игровые упражнения: «Аист», «Ладшки», «Гусеница», «Зайцы»(зверобатика) 3. Гимнастика для глаз «Стрекоза».	1. Игровое упражнение «Поиграем с ножками» 2. Йога :позы-асаны «Йог», «Кобра», «Павлин», «Обезьяна», «Единорог» 3. Массаж биологически активных точек «Чистюля»
1.Анисимова Т.Г.,Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.42-44, Комплекс № 2, стр.52. 2. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка №13,2 3. Иванова Т.А. Йога для детей. стр 158- 160			

Март			
19 занятие	20 занятие	21 занятие	22 занятие
1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. 2. Упражнения «Просыпаемся», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Дуб», «Волна», «Страус» (зверобатика) 3. Малоп.игра «Море волнуется, йога-фигура замри».	1. Ходьба, бег. 2. Йога –игра «Отгадай загадку и покажи движение» (использование карточек) 3. Гимнастика для глаз «Волшебный сон»	1. Упражнения для профилактики плоскостопия «Прогулка» 2. Йога-сказка «Путешествие в Африку» 3. Релаксация	1. Ходьба, бег. 2. Йога «Лучик», «Лотос», «Кобра», «Собака мордочкой вниз», «Солнечная поза» 3. Логоритмика «Ветер»
1.Анисимова Т.Г.,Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.113-117 2. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка №11, №5 3. Иванова Т.А. Йога для детей. Стр.159, 164			
Апрель			
23 занятие	24 занятие	25 занятие	26 занятие
1. Корректирующая гимнастика для профилактики плоскостопия «Путешествие сороконожки» 2. Йога-игра (по карточкам) «Юла», «Воин», «Звезда», «Шар», «Гора», «Чайка». 3. Гримасы здоровья «Мы-весёлые мартышки»	1. Разные виды ходьбы с использованием корректирующих дорожек. 2. Упражнения для осанки (из и.и. лежа): «Качалка», «Велосипедист», «Лодочка», «Рыбка», «Лягушонок»(зверобатика) 3. Логоритмика «Такие разные дела!»	1. Ходьба, бег. 2. Йога-сказка «Космическое путешествие» 3. Релаксация «У ребяток глазки закрываются»	1. Разные виды ходьбы с использованием корректирующих дорожек. 2. Сказка «Весенняя йога» 3. Дыхательные упражнения «Обнимаем радугу».
1.Анисимова Т.Г.,Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.113, 2. Иванова Т.А. Йога для детей. Стр.127, 182. 3. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка №12, №9,4			

Май			
27 занятие	28 занятие	29 занятие	30 занятие
1. Ходьба, бег. 2. Комплекс упражнений с элементами йоги «Веселое путешествие в джунгли» 3. Гимнастика (йога рук)-мудры «Черепашка», «Энергии»	1. Игровой упражнение «Если бы ноги стали руками» 2. Йога-позы «Шарик», «Йог», «Юла», «Утка». 3. Малоп.и. «Тик-так»	1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Асаны комплекс №2 «Дерево 2» «Аист» « Лучник» «Собака» « Кошка» «Саранча» «Кобра» «Лук» «Пальма» «Лев» «Корова» «Сон героя» «Верблюд» «Рыбы». 3. Пальчиковая гимнастика «Замок»	1. Упражнения на профилактику осанки. 2. Йога-комплекс «Приветствия Солнцу» 3. Релаксация «Спинка отдыхает»
1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», стр.126,127 2. Иванова Т.А. Йога для детей. стр163,171. №5 стр-149-176 3. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. Карточка №14,16			

7. Формы, методы и средства реализации программы

Реализация программы кружка предполагает комплекс мероприятий, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста посредством практики йоги.

Формы организации занятий йогой:

1. Игровая. Упражнения выполняются через веселые игры, подражания животным («кобра», «собака мордой вниз») или выполнение интересных заданий.
2. Групповая. Можно сформировать группы разных возрастов, проводится коллективно, дети учатся взаимодействовать друг с другом.
3. Индивидуальные. Если ребенок испытывает трудности в освоении отдельных упражнений, проводятся индивидуальные занятия.
4. Совместные мероприятия с родителями. Проведение мастер-классов, семинаров для демонстрации элементов дыхательных техники и сан (поз)

Методы проведения занятий йогой:

1. Метод показа. Педагог демонстрирует детям правильную технику выполнения поз и дыхательной техники.
2. Наглядный: использование наглядных пособий (карточек), иллюстраций, презентаций.
3. Практический: выполнение статических поз, упражнений.

Средства, необходимые для занятий йогой:

1. Спортивный инвентарь: коврики для йоги, мягкие маты, мячи разных размеров.
2. Музыкальное сопровождение: мелодии природы (шум моря, леса), этнические мотивы.
3. Картинки и плакаты: наглядные пособия с изображением животных, природных объектов и схематичные рисунки основных асан.
4. Развивающие игрушки: кубики, карточки, пазлы, тематически соответствующие тематике занятий.
5. Спортивная форма.

Программа кружка строится на сочетании игровых форм, практических методов и визуальных материалов.

8. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
Спортивный зал		
1.	Коврики индивидуальные	15
2.	Обруч пластмассовый	15
3.	Дорожка «топ-топ»	1
4.	Мягкие маты	3
5.	Массажные мячики «Ёжик»	15
6.	Наборы мягких модулей	2
7.	Массажёр для ног	2
8.	Массажные дорожки	4

9. Список литературы и ресурсов

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Ереминой Р.А. Формирование правильной осанки коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. 2016 г.
2. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012г.
4. О.В.Журавская. Стихи Е.В.Одегова, Е.А.Попова. Йога-азбука. Серия «Умные игры с картами». Занятия йогой. ООО «Издательство «АЙРИС-пресс», 2019 г.

Интернет-ресурсы

1. https://vk.com/doc39074468_666067551?hash=1Sq4e8VycTC9iEHXu02czwpeb0yXjKHuwLDafC0V42w&dl=cuVgq1d2IFJ9zN3JHKQZjqMRUepzFOESVkvxzKZjZEK
2. https://vk.com/doc39074468_665574905?hash=VDtgNtZiZa7eDwPGEMIYgsjw5jV6NSGs3I8rBUqPMZo&dl=TvB8wmANHTyMSHPFpjtLyzACg6SgwlnO8bR3lX7ZUek
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/01/28/metodicheskoe-posobie-zdorovesberegayushchaya-tehnologiya-hatha>