

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Улыбка» муниципального образования Красноперекопский район  
Республики Крым

**АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЗДОРОВЕЙКА»**  
(ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ХАТХА-ЙОГИ И ФИТБОЛА)

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Рускина Е.Н.

с. Совхозное 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (принята Правительством Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 года № 15 санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;

Занятия кружка проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН 2.4.1.2660-10.

### **Актуальность программы**

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога и упражнений с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами – фитболами.

Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений.

### **Новизна**

Программа включает в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса и гимнастики (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.), что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма,

повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

### **Отличительные особенности**

Особенностью данной программы является включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки)

Большинство упражнений естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых сказочных образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

### **Уровень освоения Программы – стартовый.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги и фитбола» (далее - Программа) разработана на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги и фитболом.

### **Задачи программы:**

*Образовательные:*

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

*Развивающие:*

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма
- содействовать профилактике плоскостопия.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

- средняя группа (4-5 лет);
- старшая группа (5-6 лет);
- подготовительная группа (6-7 лет).

**Форма обучения:**

- очная, занятия проводятся во второй половине дня.

**Формы организации учебной деятельности**

- Индивидуальная работа.
- Групповая работа (под общим руководством педагога)

**Срок реализации программы:**

Срок реализации программы — 9 месяцев (01.09.2022-31.05.2023 гг.).

Количество рабочих недель – 36.

Форма обучения: очная.

Общий объем времени 162 часа в 3 группах

**Периодичность проведения занятий:**

- средняя группа (4-5 лет) - 1 раз в неделю 20 минут;

- старшая группа (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 минут;

- подготовительная группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30 минут.

Набор в группу свободный.

**Планируемые результаты обучения:**

**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.
3. Правила здорового образа жизни.

**Ребенок будет уметь использовать**

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-ролевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576036

Владелец Венгерова Наталия Владимировна

Действителен с 26.05.2022 по 26.05.2023