

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского
округа муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Анжеро-Судженского городского округа
«Детский сад № 28»

Принято

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Д/С № 28»
протокол №1, от 30 августа 2022г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Д/С
№ 28»
Приказ №169 от 30.08.2022г
_____ Туралева Ю.Г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хатха - йога»
стартовый**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Аманбаева Юлия Сергеевна,
старший воспитатель МБДОУ «ДС №28»

г. Анжеро-Судженск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебно-тематический план	10
1.3.2. Содержание учебного тематического плана	15
1.4 Планируемые результаты.....	18

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3 Формы аттестации.....	22
2.4 Оценочные материалы.....	23
2.5 Методические материалы программы.....	30
Список литературы.....	32

Приложения	34
-------------------------	-----------

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хатха - йога» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Физкультурно – спортивная деятельность, как педагогическая система, предоставляет широкие возможности для самореализации современного ребёнка. Физкультура и спорт – особая форма жизнедеятельности, которая оказывают всестороннее воздействие не только на развитие физических качеств и способностей, но и на формирование общественных и личных интересов, на характер и мировоззрение людей.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-р);

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Здоровьесбережение детей стало одним из главных направлений государственной политики. Федеральный государственный образовательный стандарт, одной из приоритетных задач, выделяет задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия). Актуальность этого вопроса подтверждается

тем, что состояние здоровья детей, по данным массовых медицинских обследований, ухудшается.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога.

Актуальность программы «Хатха - йога» заключается в том, что работа по ней является одним из путей становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с обучающимися по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным вирусным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

Йога и дыхательные упражнения заключают в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим организмам. Йога — это полноценная гимнастика, где гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, что неизбежно приводит к

последующим сложностям. Детская энергия направляется на созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

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. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

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

Отличие программы от существующих программ по физической культуре

Данная программа:

- исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.

- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счёте к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.

- система занятий по хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки).

- при разработке программы в ее содержание были включены элементы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики. Так, любое мероприятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку.

- подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы способствует общему положительному восприятию занятия.

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными. Кроме того, дыхательные упражнения увеличивают объём лёгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

Данная программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет, проявляющих интерес к физической культуре.

Курс хатха-йоги рассчитан на 8 месяцев и включает восемь сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятие проводится два раза в неделю от 25 до 30 минут, 8 раз в месяц.

Занятия проводятся с полным составом объединения, с применением групповой дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности.

Возраст 5-7 лет - это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Дети испытывают большую потребность в движениях, которую необходимо, по возможности, удовлетворять - разрешать побегать и порезвиться.

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).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Объем и срок освоения программы общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 56 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 25 - 30 минут (1 учебный час) - общее количество часов в год – 56. Деятельность детей по программе организовывается в форме групповых занятий.

Форма обучения – очная (согласно Закону № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2). Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении.

Особенности организации образовательного процесса: на занятиях используются различные формы и методы, которые, не уменьшая значимости словесных форм работы, основную часть отводят практике.

Образовательные технологии, используемые при реализации программы: личностно-ориентированного метода; технология развивающего

обучения; здоровьесберегающие технологии; технология дифференцированного обучения; технология развития критического мышления; ТРИЗ; информационные технологии; игровые технологии; педагогика сотрудничества; технология интегрированного обучения.

Программа основывается на принципах:

- систематичности (занятия проводятся регулярно),
- доступности (с учетом возрастных особенностей),
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки),
- без оценочной деятельности (освобождение детей от страха совершить ошибки),
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности),
- творческой деятельности,
- сотрудничества и кооперации (дается возможность работать самостоятельно, в паре и группе),
- взаимодействия с родителями.

Набор в кружковое объединение осуществляется на основе личного желания законного представителя обучающихся.

Количество обучающихся:

минимальная наполняемость группы – 10 человек.

максимальная наполняемость группы – 15 человек.

Характеристика программы:

тип: дополнительная общеразвивающая программа;

направленность: физкультурно - спортивная;

уровень реализации программы: ознакомительный (стартовый).

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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.

Программа предполагает решение **основных задач:**

Личностные:

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- познание своего характера, укрепление воли.
- совершенствование психических процессов.

Метапредметные:

- 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.

Образовательные:

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

Воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость),
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками,
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
- создание эмоционального благополучия.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов/тем занятий	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теории	практики	
1	Освоение комплекса № 1: Вводное занятие	2	1	1	выполнение практических заданий
2	Освоение комплекса №2 Тема: «Правила дорожного движения».	2	1	2	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
3	Освоение комплекса статических упражнений № 2	4		3	
4	Освоение комплекса №3 Тема: «Сам себя я по лечу»	4	1	3	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
5	Освоение комплекса статических упражнений № 3	4		3	
6	Освоение комплекса №4 Тема: «Как защитить себя от микробов» «Зимнее путешествие колобка»	4	1	3	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
7	Освоение комплекса статических упражнений № 4	4		3	
8	Освоение комплекса №5 Тема: «Чистота залог здоровья»	4	1	3	опрос, тестирование, выполнение практических заданий

9	Освоение комплекса статических упражнений № 5	4		3	
10	Освоение комплекса №6 Тема: «Школа здоровья»	4	1	3	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
11	Освоение комплекса статических упражнений № 6	4		3	
12	Освоение комплекса №7 Тема: «Что такое правильная осанка»	4	1	3	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
13	Освоение комплекса статических упражнений № 7	4		3	
14	Освоение комплекса №8 Тема: «ОБЖ»	4	1	3	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
15	Освоение комплекса статических упражнений № 8 Тема: «Солнце, воздух и вода»	4		3	
	Итого	56	8	48	

Требования к условиям проведения занятий

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Длительность занятий увеличивать постепенно по времени от 15 до 30 минут.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Структура занятий с детьми

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

Основная часть: Вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге –

упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

Требование к выполнению статических упражнений

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

Этапы выполнения

I этап Отдых перед вхождением в позу

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап Мысленная настройка на выполнение позы

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап Вхождение в позу

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап Фиксация позы

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап Выход из позы

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

VI этап Отдых после выхода из позы

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО -ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА «ХАТХА-ЙОГА»

№ п/п	Октябрь Вводный	Октябрь комплекс №1	Ноябрь комплекс №2
ц е л ь	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.	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.
I	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		

II	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	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		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		
	Первая неделя диагностика	Последняя неделя сказка «Курочка ряба»	Последняя неделя «Путешествие в осенние сопки»

№ п/п	Декабрь комплекс № 3	Январь комплекс № 4	Февраль комплекс № 5
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.

I	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II	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 (вариант 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
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	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»
	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		
	Последняя неделя «Сказка народов тайги и тундры»	Последняя неделя «Морское путешествие»	Последняя неделя сказка «Рукавичка» - показательное выступление.

№ п/п	Март Комплекс № 6	Апрель Комплекс № 7	Май Комплекс 8
ц е л ь	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II	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 тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»

	тренировка, но и отдых, разрядка»	тела».	
Ш	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		
Последняя неделя «Гуси лебеди»	Последняя неделя «Пробуждение березки»	Диагностика, последняя неделя показательное выступление.	

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

У детей:

- удовлетворена потребность в двигательной активности;
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- проявляет инициативу и самостоятельность
- обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности
- способен к волевым усилиям
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений
- освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Ожидаемые результаты по окончании обучения по программе

К концу учебного года:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития;

- Развита гибкость, (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- Улучшена осанка (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- Сформировано равновесие, координация движений;
- Сформировано правильное дыхание;
- Сформировано осознание своего тела (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- Развита коммуникативные навыки (расширен словарный запас);
- Повышена самооценка (растет уверенность в себе).

Компетенции и личностные качества, которые будут формироваться и развиваться в результате занятий по программе:

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций), умение бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать своё место для занятий, умение ориентироваться в стандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца;
3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;
4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), вести диалог со сверстниками, умение спокойно отстаивать своё мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

Личностные, метапредметные результаты по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- будет формироваться стремление к здоровому образу жизни;
- будут осознанно относиться к вопросам личного здоровья;
- повышена самооценка (растет уверенность в себе).

Метапредметные результаты:

- приобретут и разовьют духовные и физические качества личности;
- разовьют умение применять полученные знания на практике;
- будет развиваться творческий потенциал.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Возраст воспитанников	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Наполняемость групп
5-7 лет	56	2	25-30 минут	10-15 воспитанников

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

Количество учебных недель – 32

Количество учебных дней – 56

Продолжительность каникул – 31.12.2022 - 08.01.2023

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов -

- дата начала обучения по программе – 3 октября 2022г ;

- дата окончания обучения по программе – 31 май 2023 .

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиенические требованиям и правилам безопасности.

Перечень учебного материально-технического оборудования, инвентаря

№ п/п	Оборудование	Количество
1.	Компьютер	1 шт.
2.	Музыкальный центр	1 шт.
3.	Проектор	1 шт.
4.	Медицинская аптечка	комплект 1шт.
5.	Набор кеглей	2 шт.
6.	Резиновый мяч маленький	15шт.
7.	Коврики для занятий	15 шт.
8.	Валики	15 шт

Информационное обеспечение

№ п/п	Вид продукции	Название
1.	Презентации	Гимнастика Хахта –йога Здоровье в йоге
2.	Интернет источники	kuztur42.narod.ru

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Способы проверки результатов выполнения программы:

Тестирование, практические задания.

Формы подведения итогов реализации программы:

- мониторинг достижения детьми планируемых результатов ;
- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов ;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня ;
- видеоматериал;
- фотоотчет.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Цель: Отслеживание результатов совместной деятельности педагогов и детей; оценка эффективности и целесообразности использования средств и методов обучения в процессе реализации программы.

Содержание: Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Все тестовые задания являются открытыми, что обусловлено психофизическими особенностями детей дошкольного возраста.

Педагогический мониторинг по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов

Диагностическое обследование детей проводится в октябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года), для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше –

	так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	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.

Тестовые задания

1 – 1.6 балла – ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

1, 7-2.4 балла – ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении

дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

2,5-3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Паспорт здоровья

Ф.И.О _____

Группа _____

Дата рождения _____

Примечания _____

№	Показатели	Начало года	Конец года
1.	Рост.		
2.	Вес.		
3.	Частота сердечных сокращений, ударов в минуту: - в покое, - после нагрузки.		
4.	Частота дыхательных циклов в минуту.		
5.	Максимальная задержка после вдоха.		
6.	Сон:- продолжительность, - качество (хороший, беспокойный).		
7.	Питание.		
8.	Аппетит (хороший, плохой).		
9.	Сколько раз болел (а): - простудными заболеваниями, - другими заболеваниями.		
10.	Оценка самочувствия: - состояние (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое), - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое)		

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей

Цель: выявление уровня физических качеств и физической подготовленности детей при отборе в кружок хатха-йоги.

Методы диагностики: тестирование.

Фамилия,	Год рождения	Показатели физ. Развития		Контрольные упражнения				
		рост	вес	быстрота	гибкость	равновесие	сила	выносливость
				бег 20м/с.	Стоя на кубе, носки на краю куба, наклониться вперед к линейке с делениями.	Стоя на одной ноге другая согнута, руки на поясе (сек).	Лёжа на спине, садиться и ложиться.	Приседания (кол-во за 30сек).

Проверяем ловкость и координацию движений

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.
2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.
Результат состязания определяется после трёх «схваток». При чём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.
3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Подготовка связок и суставов

Разминка

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.

2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон – выдох, подъём – вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

Самомассаж

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1. самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2. Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3. Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4. Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5. Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№ п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Методические рекомендации	Сборник комплексов и упражнений	1 шт.
		Йога путь к здоровью	1 шт.
		Сборник материалов «Позы по йоге »	1 шт.
2.	Презентации в программе PowerPoint	Йога для дошколят	1 шт.
		Самомассаж	1 шт.
		Консультации по дыхательной	1 шт.

		гимнастике	
		Рекомендации по «Хахта- йоге»	1 шт.
		Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.	5 шт
4.	Учебные видео-презентации	Релаксационная гимнастика	1 шт.
		Гимнастика для глаз	1 шт.
		Дыхательные упражнения	1 шт.
		Упражнения для разных групп мышц	1шт.

Учебно-методический комплекс (УМК) для обучающего:

№ п/п	Вид продукции	Название	Кол-во
1.	Дидактический материал	Комплект карточек с различными позами	комплект 6 шт.
		Комплект карточек с дыхательными гимнастиками	комплект 6 шт.
		Комплект карточек с гимнастиками»	комплект 6 шт.
		Комплект карточек способы растяжек	комплект 6 шт.
2.	Презентации в программе PowerPoint	Йога Для здоровья	1шт.
		Правила поведения при выполнении упражнений	1шт.
		Правила поведения дыхательной гимнастики	1шт.
3.	Справочные и учебные пособия	Йога для малышей	1 шт.
		Здоровье для души	1 шт.
		Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду	1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – «Издательство Астрель», 2003
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога».
3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1986
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1983
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1981
7. Доронова Т.Н. Из детства – в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей. Москва. – «Просвещение», 2002
8. Ерёмина Г.А. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста «Хатха-йога для дошколят», 2009г
9. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – Издательский дом «Нева», 2003к. - Сталкер, инструкторам по физическому воспитанию, йоге детей.
10. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993
11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб, 1997.
12. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009
13. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007
14. Осипова. В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997 г.

15. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
16. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009
17. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
18. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. – Сталкер, 2007.
19. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – «Просвещение» «ВЛАДОС», 1995

16 ПОЗ ЙОГИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Поза посоха



Поза кобры



Собака мордой
вниз



Поза кошки



Поза
кузнечика



Поза лодки



Поза стула



Поза растяжения
позвоночника



Поза растяжения
позвоночника (2)



Поза колеса



Поза дерева



Вытяжение рук
вверх из
положения стоя



Поза воина



Березка



Поза лотоса



Поза трупа

Планка



Кобра



Собака
мордой вниз



Кошка



Корова



Саранча



Лодка



Стул



Труп



Наклон
вперед из
положения
сидя



Наклон
вперед из
положения
стоя



Углубленный
наклон
вперед



Лук



Угол



Дерево 1



Дерево 2



Простота



Руки вверх



Стойка
на лопатках



Войн 1



Войн 2



Захват пятки
рукой



Стойка
на голове
с поддержкой



Стойка
на голове

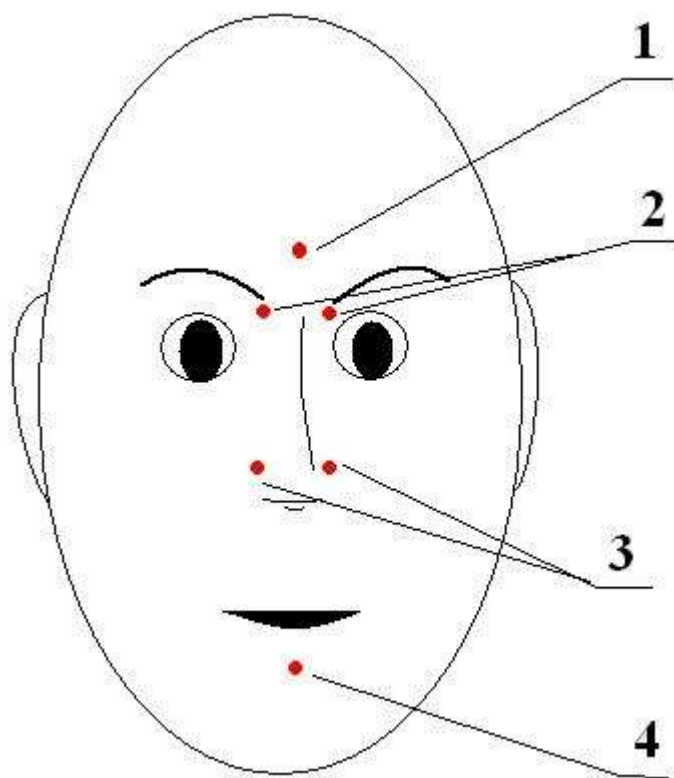


ЙОГА - АЗБУКА

 А акула	 Б бабочка	 В воин	 Г гора	 Д дерево	 Е единорог	 Ё ёж	 Ж жук
 З звезда	 И игуана	 Й йог	 К кобра	 Л лодка	 М мостик	 Н ночь	 О обезьяна
 П павлин	 Р рыба	 С стол	 Т треугольник	 У утка	 Ф фламинго	 Х хамелеон	 Ц цветок
 Ч чайка	 Ш шарик	 Щ щенок	 Ъ	 Ы ь ы шь	 Э эму	 Ю юла	 Я яйцо

Точечный массаж

Массируем точки, лёгким надавливанием большим пальцем (8 раз в одну сторону, и 8 раз в обратную сторону), расположенные на лице, это поможет организму включить защитные силы, активизировать иммунную систему. Сначала легко проведём по лицу ладонями, словно мы умываемся. Затем переходим к точкам. Наиболее популярные в акупрессуре точки на лице, это точка (1), расположенная чуть выше переносицы (в районе “третьего глаза”), симметричные точки (2) у начала бровей, еще одна пара симметричных точек (3) находится около крыльев носа, и последняя точка (4) – на подбородке, под нижней губой.



Каждому пальцу на руке соответствует орган или система органов, если стимулировать определенные зоны, то можно избавиться от боли, улучшить работу органов и даже ускорить процессы очищения организма.

Большой палец - отвечает за толстый кишечник.

Указательный - показывает состояние легких.

Средний - показывает работу мочеполовой системы, а также работу периферического кровоснабжения.

Безымянный - отвечает за состояние печени и эндокринную систему организма.

Мизинец - сердце, нервная система и тонкий кишечник.

Центр ладони - это энергетический центр человека. Если вы нажмете на центр ладони и ощутите боль, это значит, что в вашем организме «неполадки», нужно почаще массировать эту точку и регулярно разминать каждый палец от кончика к основанию.