**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД «СОЛОВУШКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО на заседании  педагогического совета  от ­­­30.08.2024г.  протокол № 1 | УТВЕРЖДАЮ  И.о. Заведующего  МБДОУ ЦРР - д/с «Соловушка»  И.В. Коршикова  Приказ № 831 от 30.08.2024 г.  **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  **ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  Сертификат  00CF31CD8492FBF6FDCAE903304C77F1B3  Владелец Коршикова Ирина Владимировна  действителен с 28.05.2024 по 21.08.2025 |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Йога для детей»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик (разработчики), должность: Нусратуллина Лена Фиданисовна, педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение Дмитриева Елена Николаевна

Белый Яр

2024

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | «Йога для детей» |
| Направленность, классификация программы | общеразвивающая, модульная |
| Срок реализации программы | 2 года – 144 часа |
| Возраст обучающихся | 4-6лет |
| Количество обучающихся по программе | в одной группе 10 человек |
| Ф.И.О. составителя программы | Нусратуллина Лена Фиданисовна, педагог дополнительного образование, образование средне специальное |
| Территория | ХМАО-Югра, Сургутский район, г.п. Белый Яр |
| Юридический адрес учреждения | Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628433, Сургутский район, г.п. Белый Яр, ул. Лесная, 13А |
| Контакты | Телефон: 8(3462)74‑80-79  е-mail: nusrratullina.lena@yandex.ru |
| Год разработки программы | 2024 |
| Цель | Достичь общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей, формирование эмоциональной уравновешенности. |
| Задачи | -развивать физические качества у детей при помощи гимнастики хатха- йоги;  -содействовать оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата;  -содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;  -способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений йоги;  - способствовать оздоровлению психики ребенка, выработать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;  -побуждать обучающихся к творческому самовыражению. |
| Документы, послужившие основанием для разработки проекта | * Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; * Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022; * Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; * Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 08.09.2020 №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 муниципального бюджетного дошкольного учреждения центр развития ребенка детский сад «Соловушка» |
| Образовательные форматы | очно  Формы организации познавательной деятельности: групповая.  Программа рассчитана на 2 года.  Режим занятий:2 раза в неделю по 1 занятию по 30 минут.  Язык обучения программы: русский.  Формы контроля: самостоятельная работа, наблюдение, индивидуальный опрос |
| Требования к условиям организации образовательного процесса | *Для очных занятий:*   * Аудитория спортивный зал * Принтер-сканер-ксерокс. * Спортивный инвентарь |
| Ожидаемые результаты освоения программы | *Личностные результаты:*  *Предметные результаты* |
| Возможные риски и пути их преодоления при дистанционном обучении | |  |  | | --- | --- | | **Риски программы** | **Пути преодоления** | | При разработке занятий - не у всех детей могут быть компьютера (устройства) чтобы заниматься онлайн и смотреть видео уроки | Функция скачивания пройденного материала, чтобы посмотреть, например, на флешке, через телевизор и функцию печати подробного описания урока для обучающихся | | Не хватает минимальных знаний пользования ПК у родителей - отсюда проблема выполнять задания | Создание подробных видеоинструкций, изложенных простым, доступным языком. Также возможно сетевое взаимодействие с другими курсами по обучению навыкам работы с ПК | |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | **Техническое обеспечение** флеш – накопитель (подборка музыкального сопровождения для занятий).  Средства обучения: индивидуальные коврики;  - музыкальная колонка;  - мячи;  - гимнастические палки;  - суджок – мячи;  -сюжетные картинки;  - ребристая доска;  - гимнастические маты;  - фитбол – мячи. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022;
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 08.09.2020 №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 муниципального бюджетного дошкольного учреждения центр развития ребенка детский сад «Соловушка».

[Дошкольный возраст](http://50ds.ru/psiholog/10196-tsikl-nablyudeniy-za-ptitsami-sredniy-doshkolnyy-vozrast.html) – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. [Ребенок](http://50ds.ru/metodist/8278-rebenok-v-mire-fantazii--muzyki--teatra--ili-v-teatraly-b-ya-poshel---.html) [в](http://50ds.ru/metodist/8278-rebenok-v-mire-fantazii--muzyki--teatra--ili-v-teatraly-b-ya-poshel---.html) дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это по- может ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Согласно статистическим данным, среди детей младшего школьного возраста зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика “Хатха-йога” способствует развитию физических качеств: гибкости, равновесию, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. В последнее время в современном мире велик процент детей с синдромом гиперреактивности и другими нарушениями эмоциональной сферы. Огромный объем энергии без надлежащего контроля может привести к беде. Это подобно машине, движущейся без тормозов. С таким ребенком очень трудно жить, и практически невозможно обучать его чему- либо. С гиперактивным ребенком трудно родителям, трудно педагогам.

Практика йоги автоматически приносит уравновешенность. Характер и уравновешенность - это проявления внутренней чистоты, которую невозможно воспитать одними разговорами, для этого необходима практика.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется формированием уравновешенности, духовности, развития творческого потенциала обучающегося через практику йоги. Через ряд специальных упражнений (асан), дыхательных упражнений (праны).

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не страдает от каких-либо физических отклонений.

Практика йоги способствует: укреплению позвоночника, формированию правильной осанки, гиб - кости и развитию растущего организма, а также оптимизирует мышление, развивает внимание и концентрацию, пробуждает творческий потенциал.

Занятия йогой способствуют укреплению позвоночника и мышц, развитию гибкости, формированию правильной осанки. Упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, восстановить эмоциональное равновесие.

Дети, которые длительное время занимаются йогой, меньше болеют, более стрессоустойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме. Ребенок, познающий принципы йоги, с детства учится воспринимать себя гармоничной, целостной и уникальной личностью. Детская йога, как уже было сказано, предусматривает и дыхательные упражнения. Они способствуют улучшению кровообращению мозга, вентиляции легких. Если у ребенка есть хроническое заболевание органов дыхания, то, как правило, благодаря йоге, состояние здоровья постепенно улучшается.

# Цели и задачи Программы

Программа направлена на формирование интереса к овладению техники – йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата всей мышечной массы, а также стабилизации психики ребенка.

Основной целью программыявляется достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей, формирование эмоциональной уравновешенности.

Цель конкретизируется в следующих задачах:

* + развивать физические качества у детей при помощи гимнастики хатха-йоги.
  + содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  + содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно- сосудистой и нервной систем организма;
  + способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений йоги;
  + способствовать оздоровлению психики ребенка.
  + выработать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
  + побуждать обучающихся к творческому самовыражению.

# Принципы и подходы к формированию Программы Принципы построения программы:

* + системность - педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
  + преемственность - каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь;
  + возрастное соответствие - предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
  + деятельностный принцип - задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
  + здоровьесберегающий принцип;
  + личностный подход обеспечивает: признание самоценности ребенка и детства как периода, особо важного для развития личности; признание уникальности личности каждого ребенка; приоритет личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности; субъективность воспитательного процесса, ориентация на внутреннюю мотивацию обучения и свободу выбора ребенком сфер приложения сил; самореализация – раскрытие и развитие природных возможностей, задатков, способностей, потребностей и склонностей; самореализация – осознание и освоение ребенком современных культурных ценностей, знаний, форм бытовой, экономической, социальной, духовной жизни; адаптация к существующим в обществе правилам и нормам жизни.

# 1.3 Планируемые результаты освоения Программы

* + Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4-6 лет, имевших низкий уровень их развития.
  + Стабилизация эмоционального фона у детей.
  + Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
  + Формирование у родителей представлений о физических возможностях своих детей.
  + Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей 4-6лет посредством занятий детской йогой.

# 1.4Способы определения результативности кружкой деятельности

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В.Полтавцевой, Н.А.Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств». Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц сипы, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

С помощью данной программы открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Любое физическое развитие ребенка всегда направленно на развитие всех физических качеств: сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость и является путем к здоровью и гармоничному сочетанию личности.

# Содержательный раздел

* 1. Учебный план кружковой деятельности

Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю с детьми 4-6 лет, с сентябрь по май месяц включительно. Продолжительность занятия составляет 20-30 минут, что соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей.

Основная форма работы – групповая – занятия проводятся с подгруппой детей не более 10 человек. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер.

# Режим занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Общее количество занятий в год | Продолжительность заняти | Периодичность занятий |
| 72 | Группа детей старшего дошкольного возраста – до  25 минут | 2 раза в неделю (сентябрь-май) |
| 72 | Средняя группа - до 20 минут | 2 раза в неделю (сентябрь-май) |

# 2.2 Перспективно-тематическое планирование кружка

**Перспективное планирование занятий детской йогой детей 4-6 лет**

Средний возраст

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель, задачи** | **Содержание** |
| сентябрь | 1.Вводная  2.Вводная (продолжение).  3. «Репка».  4. «Кот, петух и лиса»  5. «Два жадных медвежонка»  6. «Волк и семеро козлят».  7. «Запомни повтори». | Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать морально-волевые качества, выдержку,  настойчивость в достижении  результатов. | Знакомство детей с группой. Познакомить с терминологией, правилами техникой безопасности и правилами поведения в зале. |
| октябрь | 1.«Лиса-лапотница»  2. «Три медведя»  3.«Маша и Медведь»  4.«Изобрази увиденное»  5. «Зеркало»  6. «Запомни повтори»  7. «Красивые ноги»  8. «Что такое правильная осанка»  9.«Солнце, воздух и вода» | Совершенствование двигательных умений и навыков детей.  Формировать правильную осанку, сохранить и развить гибкость и эластичности позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движения; развивать умение быть организованными, поддерживать  дружеские отношения со сверстниками | Комплекс статических упражнений:  -поза зародыша;  -поза угла;  -поза мостика;  -поза ребенка;  -пока кошки;  -поза горы |
| ноябрь | 1. «Чистота – залог здоровья»  2. «Школа здоровья»  3. «Угадай позу»  4. «Зеркало»  5. «Бабочка»  6. «Ласточка»  7. «Стройная береза»  8. «Домашние животные»  9. «Мой волшебный мир». | Закрепление умение выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость.  Укрепить мышц рук, ног, спины; дышать, сочетая дыхание и движение  Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, учить детей чувствовать своё тело во время  движений | Комплекс статических упражнений:  -поза дерева;  -поза бриллианта;  -божественная поза;  -поза змеи;  -поза льва;  -поза прямого угла |
| декабрь | 1. «Зимнее путешествие Колобка»  2. «Прямая осанка»  3. «Зеркало»  4. «Укрепи свое здоровье»  5. «Запомни и повтори»  6. «Угадай позу»  7. «Посмотри и повтори»  8.«Чудесный праздник Новый год». | Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Умение быть организованными.Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Выполнять конкретные движения, укреплять мышцы. Развивать морально волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов | Комплекс статических упражнений:  -поза кривого дерева;  -поза бегуна;  -поза бриллианта;  -поза скручивания;  -поза полукузнечика;  -поза полуберезки |
| январь | 1.«Дом с трубой» 2.«Кошка на скамейке» 3.«Сказка про котенка» 4.«Бутерброд»  5.«Бабочка» 6.«Черепаха»  7.«Сказка про кролика Чики – рики». | Познакомить с техникой выполнения новых поз. Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса. Укреплять мышцы живота и рук. Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц. Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра. Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины. Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз. | Комплекс статических упражнений:  -поза дом с трубой;  - поза кошка;  -поза скамейка;  -поза бутерброд;  -поза дерево;  -поза бабочка;  - поза холм;  - поза черепаха |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| февраль | 1.«Свеча»  2.«Часы»  3.«Сказка про новый год»  4.«Семя и росток»  5.«Ласточка»  6.«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»  7.«Соревнования»  8.«Подарки для друзей» | Познакомить с техникой выполнения упражнений. Укрепление мышц живота и ног. Вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра. Развивать гибкость, чувство равновесия. Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы. | Комплекс статических упражнений:  -поза свеча;  -поза часы;  -поза семя;  -поза росток;  -поза ласточка;  -поза листик качается |
| март | 1.«Дерево»  2.«Лотос»  3.«Бриллиант»  4. «Кривое дерево»  5.«Гора»  6.«Ребенок»  7. «Сказка про кузнечика»  8.«Лебедь». | Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность су ставов; закреплять умение правильно дышать. Закреплять умение правильно дышать. | Комплекс статических упражнений:  -поза дерева;  -поза кривое дерево;  -поза гора;  -поза ребенок;  -поза кузнечик;  -поза лебедь;  -поза лотоса |
| апрель | 1.«Белая береза»  2«Кручусь – верчусь»  3. «Лев»  4.«Орел»  5.«По тропинке через мостик»  6.«Зародыш»  7.«Трон для короля»  8.«Снова соревнования»  9.«Подарки друзьям». | Развитие волевых качеств.  Закрепление навыков массажа. Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить детей следить за дыханием. Вырабатывать равновесие координацию движений  Развивать потребность в ежедневной двигательной активности. | Комплекс статических упражнений:  -поза береза;  -поза лев;  -солнечная поза;  -поза мост;  -поза орла;  -поза трон;  -поза лука;  -поза березки;  -поза плуга |
| май | 1.«Корзинка»  2.«Ласточка»  3.«Змея»  4.«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»  5.«Кролик Чики- Рики селится на горе»  6.«Новоселье»  7. «Бумажный кораблик»  8.**«**Облака». | Умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения  Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий. Совершенствовать технику выполнения поз. | Комплекс статических упражнений:  -поза корзинка;  -поза ласточка;  -поза змея;  -поза гора;  -поза росток;  -поза семя;  -поза лебедя;  -поза орла  -тронная поза. |

Старший возраст

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Цель | Содержание |
| сентябрь | 1.Вводная  2.Вводная (продолжение).  3. «Репка».  4. «Кот, петух и лиса»  5. «Два жадных медвежонка»  6. «Волк и семеро козлят».  7. «Запомни повтори». Беседа: «Правильное питание – залог здоровья». | Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту. | Знакомство детей с группой. Познакомить с терминологией, правилами техникой безопасности и правилами поведения в зале |
| октябрь | 1.«Лиса-лапотница»  2. «Три медведя»  3.«Маша и Медведь»  4.«Изобрази увиденное»  5. «Зеркало»  6. «Запомни повтори»  7. «Красивые ноги»  8.«Что такое правильная осанка»  9.«Солнце, воздух и вода»  Темы для беседы:  «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов». | Совершенствование двигательных умений и навыков детей. Формировать правильную осанку; сохранение и развитие гибкости и эластичности позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движения; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками | Комплекс статических упражнений:  -поза зародыша;  -поза угла;  -поза ребенка;  -пока кошки;  -поза горы |
| ноябрь | 1. «Чистота – залог здоровья»  2. «Школа здоровья»  3. «Угадай позу»  4. «Зеркало»  5. «Бабочка»  6. «Ласточка»  7. «Стройная береза»  8. «Домашние животные»  9. «Мой волшебный мир».  Темы для бесед:  «Витамины, витамины», «Вода - сок жизни», «Гигиена без скуки» | Закрепление умение выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость; укрепление мышц рук, ног, спины. Сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов | Комплекс статических упражнений:  -поза дерева;  -поза бриллианта;  -божественная поза;  -поза змеи;  -поза льва;  -поза прямого угла |
| декабрь | 1. «Зимнее путешествие Колобка»  2. «Прямая осанка»  3. «Зеркало»  4. «Укрепи свое здоровье»  5. «Запомни и повтори»  6. «Угадай позу»  7. «Посмотри и повтори»  8.«Чудесный праздник Новый год».  Темы для беседы:  «Полный отдых – расслабление»,  «Тренируем внимание» | Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием  Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку | Комплекс статических упражнений:  -поза кривого дерева;  -поза бегуна;  -поза бриллианта;  -поза скручивания;  -поза полукузнечика; |
| январь | 1.«Дом с трубой»  2. «Кошка на скамейке»  3.«Сказка про котенка»  4.«Бутерброд»  5. «Бабочка»  6. «Черепаха»  7. «Сказка про кролика Чики – рики».  Темы для беседы:  «Как я сплю»,  «Учусь сосредотачиваться»,  «Свежий воздух». | Познакомить с техникой выполнения новых поз. Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса. Укреплять мышцы живота и рук. Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц. Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра. Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины. Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз. | Комплекс статических упражнений:  -поза дом с трубой;  - поза кошка;  -поза скамейка;  -поза бутерброд;  -поза дерево;  -поза бабочка;  - поза холм;  - поза черепаха |
| февраль | 1.«Свеча»  2.«Часы»  3.«Сказка про новый год»  4. «Семя и росток»  5. «Латочка»  6. «Сказка про новоселье кролика Чики – рики»  7.«Соревнования»  8.«Подарки для друзей».  Темы для беседы  «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища»,  «Развиваем свои возможности» | Познакомить с техникой выполнения упражнений. Укрепление мышц живота и ног. Вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра. Развивать гибкость, чувство равновесия. Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы. | Комплекс статических упражнений:  -поза свеча;  -поза часы;  -поза семя;  -поза росток;  -поза ласточка;  -поза листик качается. |
| март | 1.«Дерево»  2. «Лотос»  3.«Бриллиант»  4.«Кривое дерево»  5.«Гора»  6. «Ребенок»  7.«Сказка про кузнечика»  8.«Лебедь».  Темы для беседы:  «Скорая помощь при болезни»,  «Чтобы не было насморка» | Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность су ставов; закреплять умение правильно дышать. Закреплять умение правильно дышать. | Комплекс статических упражнений:  -поза дерева;  -поза кривое дерево;  -поза гора;  -поза ребенок;  -поза кузнечик;  -поза лебедь;  -поза лотоса. |
| апрель | 1.«Белая береза»  2. «Кручусь – верчусь»  3.«Лев»  4.«Орел»  5.«По тропинке через мостик»  6.«Зародыш»  7.«Трон для короля»  8.«Снова соревнования»  9.«Подарки друзьям». Темы для беседы:  «В свободную минуту – трени руй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка» | Развитие волевых качеств.  Закрепление навыков массажа. Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить детей следить за дыханием. Вырабатывать равновесие координацию движений  Развивать потребность в ежедневной двигательной активности. | Комплекс статических упражнений:  -поза береза;  -поза лев;  -солнечная поза;  -поза мост;  -поза орла;  -поза трон;  -поза лука;  -поза березки;  -поза плуга |
| май | 1.«Корзинка»  2. «Ласточка»  3.«Змея»  4.«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»  5.«Кролик Чики- Рики селится на горе»  6.«Новоселье»  7.«Бумажный кораблик»  8.**«**Облака».  Темы для беседы:  «Следуй заповедям здорового питания», «Научился сам – научи другого!» | Умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения.  Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий. Совершенствовать технику выполнения поз. | Комплекс статических упражнений:  -поза корзинка;  -поза ласточка;  -поза змея;  -поза гора;  -поза росток;  -поза семя;  -поза лебедя;  -поза орла  -тронная поза |

**3.Организационный раздел**

* 1. **Этапы, методы и приемы, применяемые в кружковой деятельности .**

**Этапы обучения.**

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). 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.

**Методы**:

* + Игра – это способ познания мира. Игра, а точнее сам факт наличия в любой игре правил, учит ребенка понимать, что в жизни есть тоже определенные законы. При этом, когда ребе- нок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Поэтому – с йогой детей необходимо знакомить именно через игру.
  + Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребенка. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Приемы:

* + Приемы здоровьесберегающих технологий
  + Защитно – профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
  + Компенсанторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж и др.).

Условия проведения детской йоги:

* четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
* хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 18 градусов);
* коврики;
* одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
* время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
* противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
* собственное желание ребенка.

**3.2.Формы организации кружка**

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

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

1. *Вводная часть* (5-7 минут).
   1. Встреча: «Настройтесь на занятие!»
   2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.
   3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.
2. *Основная часть* (15-20 минут).
   1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
   2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

* для мышц живота;
* для мышц спины путем наклона вперед;
* для укрепления мышц ног;
* для развития стоп;
* для развития плечевого пояса;
* на равновесие.
  1. Дыхательные упражнения и игры.
  2. Гимнастика для глаз.
  3. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
  4. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

1. *Заключительная часть* (3-5 минут).
2. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельно сти. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
3. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей). Ожидаемые результаты.

Повышение уровня психофизического развития детей. Улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма. Повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы.

Снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей, профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата, увеличение жизненной емкости легких, гибкости, статической силы, общей выносливости.

Оценка результатов проводится в форме тестирования

Тесты:

Гибкость:

Статистическая сила;

Выносливость

Диагностическое обследование физических качеств воспитанника и его физической подготовки по данной программе проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. Данное обследование помогает выявить общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

* Низкий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которыми они не владеют);
* Средний уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют с помощью взрослого);
* Высокий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют самостоятельно и с интересом).

**Методика проведения тестирования.**

***Быстрота.***

*Бег– 10метров (средний возраст).*

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10 м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

*Бег–30метров(старший возраст).*

Размечают беговую дорожку не менее 40м. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3минуты. Бег с высокого старта.

Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

***Ловкость*** *– обегание предметов****.***

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются две попытки с интервалом для отдых 2-3минуты. Фиксируется лучший результат.

***Выносливость*** *– приседание****.***

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ноги глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

***Равновесие*** *– поза Ромберга****.***

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

***Гибкость*** *– наклон вперед****.***

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «- «. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

По результатам тестов определяется эффективность и результативность оздоровительной работы. Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка, два раза в течение учебного года.

* 1. **Материально-техническое обеспечение кружковой деятельности**

Оборудование:

* индивидуальные коврики;
* музыкальная колонка;
* мячи;
* гимнастические палки;
* суджок– мячи;
* сюжетные картинки;
* флеш-накопитель (подборка музыкального сопровождения для занятий);
* массажный коврик;
* ребристая доска;
* гимнастические маты;
* фитбол-мячи

**Список литературы**

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» –– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт- Петербург.– Издательский дом «Нева», 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург.

– «Питер-пресс», 2009

1. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
2. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
3. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – «Просвещение» «ВЛАДОС», 1995.
4. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.: Ника – центр, 2006.
   1. **Формы организации кружка**

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и за- ключительная.

1. *Вводная часть* (5-7 минут).
   1. Встреча: «Настройтесь на занятие!»
   2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.
   3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.
2. *Основная часть* (15-20 минут).
   1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
   2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том чис- ле:

* для мышц живота;
* для мышц спины путем наклона вперед;
* для укрепления мышц ног;
* для развития стоп;
* для развития плечевого пояса;
* на равновесие.
  1. Дыхательные упражнения и игры.
  2. Гимнастика для глаз.
  3. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
  4. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

1. *Заключительная часть* (3-5 минут).
2. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельно- сти. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
3. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей). Ожидаемые результаты.

Повышение уровня психофизического развития детей. Улучшение функций дыхания, сер- дечно-сосудистой и нервной системы организма. Повышение общей работоспособности и вынос- ливости организма, укрепление иммунной системы.

Снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей, профилактика и своевре- менная коррекция опорно-двигательного аппарата, увеличение жизненной емкости легких, гибко- сти, статической силы, общей выносливости.

Оценка результатов проводится в форме тестирования Тесты:

Гибкость:

Статистическая сила; Выносливость

Диагностическое обследование физических качеств воспитанникаи его физическойподго- товки по данной программе проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. Данноеобследованиепомогаетвыявитьобщийуровеньфизическогоразвития,уровеньспециальнойпод готовкидвигательногоаппарата.

Уровеньусвоенияпрограммыоцениваетсяпо3-балльнойсистеме,где:

* низкийуровень(соответствуетумениямиинавыкамидошкольников,которымиониневладеют);
* среднийуро-

вень(соответствуетумениямиинавыкамидошкольников,которыеонипроявляютспомощью взрослого);

* высокийуро-

вень(соответствуетумениямиинавыкамидошкольников,которыеонипроявляютсамостоятель ноисинтересом).

**Методикапроведениятестирования.**

***Быстрота.***

*Бег– 10метров(среднийвозраст).*

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и послефинишанарасстоя- нии5-10мставятфлажки.Покоманде«Марш!»ребенокпробегает всю дистанцию от флажка до флаж- ка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом дляотдыха.Впротоколзаноситсялучшийрезультат.

*Бег–30метров(старшийвозраст).*

Размечают беговую дорожку не менее 40м. До линии старта и после финиша должнобыть 5-6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркийориентир. Даются 2 по- пытки с интервалом для отдыха 2-3минуты. Бег с высокогостарта.

Фиксируетсялучшийрезультатпрохождениядистанции от стартадофиниша.

***Ловкость*** *– обегание предметов****.***

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.).Расстояние ме- жду ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. Покоманде «Марш!» ребенок бе- жит«змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются две попытки с интервалом для отдых 2-3минуты.Фиксируетсялучшийрезультат.

***Выносливость****– приседание****.***

Из исходного положения(и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенокприседает макси- мальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит заполнымвыпрямлениемногиглубокимприседанием.Дается1попытка.

***Равновесие****– поза Ромберга****.***

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая ногасогнута в ко- лене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянутывперед, пальцы раздвинуты.

Опора выполняется с открытыми глазами. После тогокак ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильномпокачива- нии,сдвигеопорнойногиилиопусканиисогнутойногисекундомервыключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируетсялучшийрезультат.

***Гибкость****– наклонвперед****.***

Ребенокпринимаетосновнуюстойкунагимнастическойскамейкеимедленнонаклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснутьсяустановленнойперпендикулярнополулинейки(отсчетотплоскостискамейки).Если ребе- нок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если нижеуровняскамейки– показательсознаком«+»,еслиребенокнедостаетдоуровня скамейки – показатель со знаком «-«. Да- ются 2попыткисинтерваломдляотдыха5-6минут. Фиксируется лучшийрезультат.

По результатам тестов определяется эффективность и результативность оздоровительной работы. Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка, два раза в течение учебного года.

* 1. **Материально-техническое обеспечение кружковой деятельности**

Оборудование:

* индивидуальные коврики;
* музыкальная колонка;
* мячи;
* гимнастические палки;
* суджок– мячи;
* сюжетные картинки;
* флеш-накопитель (подборка музыкального сопровождения для занятий);
* массажный коврик;
* ребристая доска;
* гимнастические маты;
* фитбол-мячи

**Список литературы**

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» –– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт- Петербург.– Издательский дом «Нева», 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург.

– «Питер-пресс», 2009

1. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструк- торов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
2. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издатель- ский дом Наталии Правдиной, 2009.
3. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – «Просвещение» «ВЛАДОС», 1995.
4. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.: Ника – центр, 2006.