

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 43 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

С учётом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 49 от 31.08.2023 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад
№43комбинированного вида
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____/ Л.М. Коршунова

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Детская йога»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Разработчик:
Зими́на Светлана Викторовна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Содержание

№	Наименование разделов	Страница
I.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы дополнительного образования	4
1.2	Актуальность реализации программы дополнительного образования	4
1.3	Адресат программы дополнительного образования	5
1.4	Уровень освоения программы дополнительного образования	6
1.5	Объём и срок освоения программы дополнительного образования	6
1.6	Цель и задачи программы дополнительного образования	8
1.7	Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования	8
1.8	Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования	9
1.8.1	Язык реализации программы дополнительного образования	9
1.8.2	Форма(ы) обучения	9
1.8.3	Особенности реализации программы дополнительного образования	9
1.8.4	Условия набора и формирования групп по программе дополнительного образования	12
1.8.5	Формы организации и проведения занятий программы дополнительного образования	13
1.8.6	Материально-техническое оснащение программы дополнительного образования	13
1.8.7	Кадровое обеспечение программы дополнительного образования	14
II.	Учебный план	15
III.	Календарный учебный график	16
IV.	Рабочая Программа	17
V.	Методические	39
VI.	Оценочные материалы	40
VII.	Информационные источники	46

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детская йога» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09. 2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении требований к официальной структуре сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (с изменениями от 07.09.2021 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 43комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

1.1 Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа ««Детская йога»» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и запросов их родителей (законных представителей), а также на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся 5-7 лет, на сохранение и укрепление здоровья детей, развитие их физических и морально-волевых качеств.

Преимуществами этого направления является доступность и эффективность. Доступность основывается на простых плавных движениях. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающегося. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, входящими в упражнения, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшится способность в концентрации и эмоциональному равновесию. Практика детской йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей.

1.2 Актуальность: Актуальность программы обусловлена необходимостью физического развития детей, их оздоровления, формирования здорового образа жизни.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития обучающегося, формируется личность человека.

Данные ежегодных медицинских осмотров, показывают рост числа обучающихся, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам детской йоги, дает возможность ввести детей 5-7 лет в интересный мир йоги, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми видами и стилями йоги.

Практическая польза детской йоги заключается в том, что она развивает гибкость и силу, повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений, это прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Занятия йогой дают осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга). Формируется правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии). Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, улучшается осанка.

Способствуют концентрации ума, активизация интеллектуальных способностей, внимательность, развивает коммуникативные навыки, повышается самооценка и растет уверенность в себе.

Все эти умения помогают формировать умственные способности ребёнка, т. е. помогают развивать свое мышление.

В этой связи актуальной становится разработка программы по физическому воспитанию для обучающихся с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического воспитания.

1.3 Адресат:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ««Детская йога»» разработана для работы с обучающимися от 5 до 7 лет.

В реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности ««Детская йога»» могут принимать участие все желающие от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых требований к уровню развития творческих способностей.

Возрастные особенности обучающихся 5-6 лет

Обучающиеся в этом возрасте уже имеют значительный двигательный опыт: владеют всеми основными движениями, умеют использовать их в самостоятельной деятельности в зависимости от обстановки, условий; проявляют в движениях элементарные физические качества (ловкость, быстроту, выносливость). Значительно укрепляется двигательный аппарат. На шестом году жизни ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Движения становятся более разнообразными, гибкими и координированными. Совершенствуется чувство равновесия. Обучающиеся ощущают потребность в движении.

Возрастные особенности обучающихся 6 - 7 лет

На седьмом году жизни мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. У ребенка совершенствуется основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность обучающихся. К 7 годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем увеличивается в 2—2,5 раза. Однако следует учитывать, что обучающиеся значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности обучающегося к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

1.4 Уровень освоения: общеразвивающий, так как программа предполагает удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

1.5 Объём и срок освоения:

Объём - 56 часов (на 1 год)

- Срок освоения - 1 год

- Количество занятий в неделю – 2

- Количество занятий в месяц – 8 (за исключением следующих месяцев: январь 7 занятий в месяц).

Максимальные нагрузки на обучающихся за 1 занятие соответствуют нормативным требованиям СанПиН 2.4.1.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Продолжительность занятий:

Обучающиеся 5-6 лет – 25 минут (академический час равен 20 минутам)

Обучающиеся 6-7 лет – 30 минут (академический час равен 30 минутам)

Предусмотрены обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью 10 мин., не более 10 человек.

Занятия проводятся с 2 октября 2023 года по 30 апреля 2024 года 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в гармоничном развитии обучающихся с использованием комплексов физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, самомассаж), направленных на повышение уровня физического развития, снижение утомляемости, повышающие психические функции (память, внимание, воображение)

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития обучающегося.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» доступно для обучающихся 5-7 лет, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность достигается тем, что занятия для детей 5-7 лет строятся на сюжетах из сказок или природного мира. Ассоциативное мышление и богатое воображение детей, их склонность к подражанию превращает занятие в увлекательное путешествие, игру.

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на

развитие чувства ритма, координации движений, памяти, а также для формирования правильной осанки.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» направлена на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемой за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и заключается в **расширении** предлагаемых форм работы, проводимых с обучающимися, направленных на развитие не только физических умений и навыков, но и лидерских и коммуникативных качеств, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков.

Программа предусматривает комплекс оздоровительных и тренировочных занятий под руководством педагога дополнительного образования в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями.

Новизной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» заключается в использовании йоги для физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» направлена на:

- формирование физической культуры как интегративного качества личности;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья обучающихся.

1.6 Цель и задачи реализации

Цель:

Создание условий для всестороннего развития личности обучающегося на основе интереса к физической культуре и спорту средствами детской йоги.

Удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физкультурой и спортом.

Создание условий для самореализации, поддержки инициативы и самостоятельности обучающегося.

Повышение защитных функций организма и общей работоспособности в рамках ДООУ по средствам занятий хатха-йоги

Задачи:

Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;

Образовательные:

- Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, самомассажа
- Формировать правильную осанку и равномерное дыхание
- Научить чувствовать свое тело (во время упражнений хатха-йоги)
- Научить вырабатывать равновесие, координацию движений.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли
- Формировать культуру здоровья; прививать принципы здорового образа жизни
- Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия.

Развивающие:

- Развивать морально - волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
- Развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- Развить силу мышц

1.7 Планируемые результаты освоения

Развитие двигательных качеств и умений

- ✓ Развивается способность передавать в движениях образ, используя перечисленные виды движений хатха - йоги
- ✓ Выполняют общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног по словесному указанию педагога;
- ✓ Выполняют имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - " в воде", "в воздухе" и т.д.);

Развитие физических качеств

- ✓ Развивается мелкая и крупная моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать движения и управлять ими.
- ✓ Развитие здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), комплексов упражнений, направленных на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и самомассажа.
- ✓ Расширение знаний детей о человеческом организме и влиянии здорового образа жизни на его состояние.

Развитие творческих способностей:

- ✓ Формируется умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать.
- ✓ Развивается воображение, фантазия.

Развитие и тренировка психических процессов:

- ✓ Развивается восприятие, внимание, воля, память, мышление, дисциплина и организованность;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- ✓ Воспитывается чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий
- ✓ Воспитываются культурные привычки в процессе группового общения с детьми, взрослыми.
- ✓ Воспитываются доброжелательные отношения со сверстниками
- ✓ Воспитывается потребность в здоровом образе жизни.

1.8 Организационно-педагогические условия реализации

1.8.1 Язык реализации

На основании пункта 2.6 Устава организации и Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.8.2 Форма(ы) обучения

Форма(ы) обучения – очная.

1.8.3 Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Детская йога».

Особенности организации образовательного процесса обучающихся характеризуются с учётом их психолого-педагогических особенностей и особых образовательных потребностей.

В дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» представлены различные разделы, но основными являются три раздела:

Общеразвивающая гимнастика, состоящая из суставной гимнастики, самомассажа, дыхательной гимнастики.

- асаны, состоящие из динамических упражнений (для соответствующих мышц и связок)

- релаксация, состоит из гимнастических упражнений, способствующих уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снижению утомляемости.

- подвижные игры, состоящие из творческих игр и специальных заданий, направленных на развитие выдумки и творческой инициативы.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Применяются следующие формы занятий:

Обучающие занятия:

Развитие двигательных качеств и умений. Развитие ориентировки в пространстве; творческих способностей (воображение, фантазию, оригинальные движения для выражения характера музыки; уметь передавать различные оттенки настроения через упражнения).

Закрепляющие занятия:

Повтор двигательных элементов.

Проявление самостоятельности при выполнении движений, уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

Итоговые занятия:

Запоминание и самостоятельное исполнение небольших упражнений. Использование разнообразных движений в импровизации под музыку и выразительность пластики движений. Занятия с обучающимися проводятся в музыкальном зале в виде игровой композиции, в соответствии с возрастными особенностями.

Требования к подбору музыки: высокая художественная направленность музыкального произведения; доступность для движений; понятность музыкального образа; разнообразие жанров музыкальных произведений.

Требования к подбору движений: доступность двигательным возможностям обучающихся; понятность по содержанию игрового образа; разнообразность движений.

Основные приемы и методы: личный показ педагога, подражание, опережение, самостоятельность. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения условно делится на три этапа:

- начальный этап – характеризуется созданием представления об упражнении.
- этап углублённого разучивания упражнений.
- этап закрепления и совершенствования упражнений.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог дополнительного образования рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а обучающиеся пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом дополнительного образования на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активирует работу центральной нервной системы. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод физкультурно-спортивного воспитания обучающихся –

«вовлекающий показ» двигательных упражнений, учитывая способность обучающихся к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений обучающихся.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую обучающийся получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием специальной терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе. Педагог дополнительного образования, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Похвала обучающегося активизирует работу его сердца, нервную систему. Так, образные сравнения помогают обучающимся правильно осваивать движение, так как создают у обучающихся особое настроение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить обучающихся срочной информацией о качестве его выполнения). Повышению активности обучающихся способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторной тренировки». В этом случае обучающиеся создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда обучающиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Система упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» предусматривает построение процесса обучения по спирали с совершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучающихся и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1.Подготовительная часть. 5-15 % общего времени

Цель: подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений.

- суставная гимнастика
- дыхательные упражнения
- вариации ходьбы и легкого бега
- элементы самомассажа

2.Основная часть70-80% общего времени

Цель: Разучивание, закрепление, повторение основного комплекса асан в различных положениях.

- Комплекс для разогрева мышц «сурья намаскар»
- Статические позы (для мышц: живота, спины, ног, стоп, равновесие)
- Динамические позы (для мышц: живота, спины, ног, стоп, равновесие)
- Психогимнастика
- Гимнастика для глаз

3.Заключительная часть от 5 до10% общего времени

Цель: постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности другим видам деятельности, расслабление.

- Релаксационная гимнастика
- Элементы самомассажа
- Рефлексия

Одежда и обувь на занятии:

Спортивная хлопчатобумажная одежда.

1.8.4 Условия набора и формирования групп

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» производится на основании заявления и запроса родителей (законных представителей) обучающихся 5-7 лет.

В группы принимаются все желающие от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых требований к уровню развития творческих способностей и физических качеств; предварительный отбор не проводится.

Допускается дополнительный набор на место выбывших обучающихся на последующие года обучения.

В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» не более 15 обучающихся.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности обучающегося в каждой из указанных выше возрастных периодов.

1.8.5 Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» является *групповая форма*. Наряду с групповой формой работы о с у щ е с т в л я е т с я дифференцированный подход к обучающимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Также для работы с одарёнными обучающимися или, имеющими пробелы в навыках, для отработки навыков используется индивидуальная форма работы.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие.

Формы проведения занятий

- типовые;
- тематические (тема связана с направлением комплекса асан);
- сюжетные (имеют общую сюжетную линию: сказочный или игровой)
- итоговое занятие

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Основным методом проведения занятия является – игровой метод.

- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод
- Познавательная игра

Методические приемы варьируются в зависимости направленности комплекса асан, его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Все приемы и методы направлены на то, чтобы каждое занятие было интересным и эффективным.

1.8.6 Материально-техническое оснащение

Место осуществления образовательной деятельности: Загребский бульвар, д.35, кор. 2, лит А.

Музыкальный зал – 84 кв.м соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

Оборудование:

Стулья - 10шт.

мини-система (музыкальный центр) – 1 шт.

компьютер – 1 шт.

мультимедийная система -1 шт.

коврики для йоги – 10 шт.

Пособия:

Карточки с изображением асан (поз)–

50 шт.

аудиозаписи, видеозаписи – 10 шт.

1.8.7 Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) требованиям профессионального стандарта.

Дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» в организации реализует педагог дополнительного образования, прошедший курсы повышения квалификации по направлению «Педагог дополнительного образования».

II. Учебный план

Первый год обучения (5-7 лет)

Наименование разделов и тем	Всего	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Форма контроля
Вводное занятие. Знакомство с детьми. Правила поведения на занятиях. Мониторинг.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
Раздел 1 ГИМНАСТИКА				
Игровая гимнастика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
Суставная гимнастика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
Гимнастика для глаз	3	-	3	Педагогическое наблюдение
Пальчиковая гимнастика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
Раздел 2 ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ				
Статические асаны	9	1	8	Педагогическое наблюдение
Динамические асаны	9	1	8	Педагогическое наблюдение
Раздел 3 ДЫХАНИЕ				
Дыхательная гимнастика	5	1	4	Педагогическое наблюдение
Дыхательные упражнения	5	1	4	Педагогическое наблюдение
Раздел 4 РЕЛАКСАЦИЯ И ИГРЫ				
Самомассаж	6	2	4	Педагогическое наблюдение
Упражнения на расслабления	4	-	4	Педагогическое наблюдение
Подвижные игры	3	-	3	Педагогическое наблюдение
Итоговое мероприятие Мониторинг	2	-	2	Педагогическое наблюдение Заполнение карты
Итого:	56	6	50	

III. Календарный учебный график
 реализации дополнительной общеразвивающей программы
 физкультурно – спортивной направленности
«Детская йога»
 на 2023-2024 год

Место осуществления образовательной деятельности по адресу:
 Загребский бульвар , д.35, кор.2, лит А

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий 2 занятия в неделю (вторник, четверг)
1 год	02.10.2023	30.04.2024	28*	56	56	16.00-16.20 – Обучающиеся 5-6 лет
1 год	02.10.2023	30.04.2024	28*	56	56	16.30-17.00 - Обучающиеся 6-7 лет

***Январь – количество занятий, в связи с праздничными днями и производственной необходимостью, проводится по 7 занятий в месяц**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 43 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением ГБДОУ детский сад №43
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Педагогического совета
Протокол № от 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № от .2023 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №43
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____/ Л.М. Коршунова

С учётом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
Протокол № от 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности

«Детская йога»

Разработчик:
Зими́на Светлана Викторовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	19
II.	Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения	20
III.	Задачи конкретного года обучения	20
IV.	Содержание конкретного года обучения	21
V.	Планируемые результаты конкретного года обучения	25
VI.	Календарно-тематический план	27
VII.	Методические материалы	
VIII.	Оценочные материалы	
	Информационные источники	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детская йога» разработана с учетом следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ от 17.10.2013г.№ 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2
- Устав ГБДОУ детский сад № 43 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детская йога», состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и обучающихся в более качественном физическом развитии обучающихся.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» состоит в гармоничном развитии обучающихся с использованием комплексов физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, самомассаж), направленных на повышение уровня физического развития, снижение утомляемости, повышающие психические функции (память, внимание, воображение).

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» доступно для обучающихся, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детская йога, составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства координации движений, памяти, а также для формирования правильной осанки.

II. Особенности организации образовательного процесса.

Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет.

В дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» представлены различные разделы, но основными являются три раздела:

- Общеразвивающая гимнастика, состоящая из суставной гимнастика, самомассажа, дыхательной гимнастики.

- асаны, состоящие из динамических упражнений (для соответствующих мышц и связок)

- релаксация, состоит из гимнастических упражнений способствующих уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снижению утомляемости.

- подвижные игры состоящая из творческих игр и специальных заданий, направленных на развитие выдумки и творческой инициативы.

Все разделы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» связаны между собой по смыслу и представляют собой целостный процесс обучения.

Режим и продолжительность занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня в музыкальном зале.

Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2.

Обучающиеся (5 - 6 года): 2 раза в неделю по 25 минут

Обучающиеся (6-7 лет): 2 раза в неделю по 30 минут

Формы и режим занятий: Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы наполняемостью не более 15 обучающихся.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к учащимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

III. Задачи конкретного года обучения:

Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности.

Обучающие:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, самомассажа
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание
- научить чувствовать свое тело (во время упражнений хатха-йоги)
- научить 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

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни

IV. Содержание конкретного года обучения

Обучающиеся 5-6 лет:

1. Общеразвивающая гимнастика Упражнения по общеразвивающей гимнастики представляют собой комплекс различных движений и поз, что является не только укреплением опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включиться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. В этот раздел входят специальные комплексы:

Игровая гимнастика

«Репка», «В темном лесу есть избушка», «Колобок», «Прогулка», «Козлята», «По-лиси» «На водопой», «За грибами», «Светофор», «Я позвоночник берегу», «Мойдодыр», «Шли мы после школы», «Медведь», «По полям бегут ручьи», «Утята», «Жучки»

Ритмическая гимнастика под музыку

«Лезгинка», «По ниточке», «Чудак», «Рок-н-ролл лежа»

Гимнастика под приговорки

«Желтая песенка», «Кошкина зарядка», «Белый снег», «Муравьи», «Кто живет у нас в квартире»

Гимнастика для мышц шеи

«Буквы», «В лесу», «Я иду», «В речке», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко», «Мои разминку начинаем», «Качаем Лялю»

2. самомассаж - применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации системы кровообращения, а также расслабления тела.

«Дождик», «Лисонька», «Снеговик», «Блины», «Строим дом», «Рукавицы», «Труба» «Ежик», «Умывание», «Вышел зайчик погулять», «Умывалочка», «В январе», «Красим», «Неболейка», «Тили-бом», «Солнышко»

3. Суставная гимнастика - система специальных упражнений, ориентированных на укрепление и развитие силы мышц, восстановление подвижности суставов, увеличение эластичности мышц и связок, увеличение гибкости позвоночника, улучшение координации работы опорно-двигательного аппарата.

1-й комплекс: «Флажки», «Тик- так», «Коса», «Колокольчик», «Вертолетик», «Скажи нет», «Ладушки», «Юла», «Царапание», «Петушок и курочка», «Бутерброд», «Мюнхгаузен», «Дерево на ветру»

2-й комплекс: «Флажки», «Скажи «да», «Коса», «Маятник часов», «Вентилятор», «Скажи да», «Ладушки», «Колобок», Царапанье, «Петушок и курочка», «Сжатие пружины», «Плавание», «Колесо паровоза»

4. Асаны (позы)- укрепление опорно- двигательной, сердечно- сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан- удержание позы в течении 5-10 секунд на свободном дыхании.

Позы стоя и балансы укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, дают силу и чувство равновесия.

«Гора», «Аист», «Солнечная поза», «Лучник», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2»

Позы стоя на четвереньках вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

«Посох», «Сон героя», «Корова», «Пальма»

Позы лежа на животе и прогибы назад укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

«Лодка», «Рыба», «Кобра», «Саранча»

Динамический вариант асан- небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

Позы лежа на животе

«Змея смотрит вперед», «Змея осматривается», «Змея готовится к прыжку»

Позы сидя

«Лев», «Жук на цветке»

Позы стоя на четвереньках

«Собака потягивается на солнышке», «Пес Бобик»

Позы стоя

«Дерево», «Дерево» под группировку «Рано утром солнце встало»

Позы на равновесие

«Полет журавлика», «Полет синей птицы»

5. Дыхательная гимнастика - сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинению выдоху, раздельному дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

«Удивимся», «Петушок», «Сдуем с ладошки снежинку», «Маятник», «Погладь бочок», «Ежик», «Насос», «Радуга, обними меня», «Регулировщик», «Воздушный шар»

6. Гимнастика для глаз - улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

«Дождик 1», «Теремок», «Тише, тише», «Белка», «Ветер», «Лиса», «Медведь», «Оса» «Комарик», «Зайка»

7. Пальчиковая гимнастика - игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь.

«Гости», «Пирог», «Мастера», «Сидит белка», «Капуста», «Разминаем пальчики», «Замок», «Ладушки», «Наши пальцы», «Считалка», «Мяч», «Крокодил»

8. Релаксация - упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

«Замедленное движение», «Зернышко», «Снежная баба», «Птички», «Шалтай- Болтай»

«Просыпайся, глазок», «Тишина», «Летний денек», «Расслабление приятно», «Пушистые облачка», «Лентяи», «Лимон», «Вибрация», «Ленивая кошечка»

9. Подвижные игры - развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки- правильной осанки, управления своим вниманием.

«Репка», «Хитрая лиса», «Догони Колобка», «Поиграем с мишкой», «Идет коза по лесу», «Бездомный зайка», «Лягушата и Мишка», «У медведя во бору», «Ловкий пешеход», «Прятки» «Догони мяч», «Бегай и замри», «Петух, цапля и коршун», «Охотники и куропатки»

Обучающиеся 6-7 лет

1. Общеразвивающая гимнастика Упражнения по общеразвивающей гимнастики представляют собой комплекс различных движений и поз, что является не только укреплением опорно- двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включиться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. В этот раздел входят специальные комплексы:

Игровая гимнастика

«Поезд», «Птицы», «Марш на параде», «Птички», «Ходим по снегу», «Зимние забавы», «Для чего нужны уши», «Прогулка в лес», «Мы готовы для похода, «Енотик весело шагает», «Ты шагай», «Будем ноги поднимать», «Мы идем дорожками»

Ритмическая гимнастика под музыку

«Солдатики», «На море», «Песня волшебника Сулеймана», «Дельфин»

Гимнастика под приговорки

«Весело в лесу», «Три медведя», «Мишка», «Мартышки», «Зайчик», «Аэробика»

Гимнастика для мышц шеи

«Котята», «Веселая прогулка», «Веселые гуси», «Слон», «Бабочка», «Рыбалка», «Сурья-чандра», «Ножки», «Велосипед», «Косцы»

2. Самомассаж - применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации системы кровообращения, а также расслабления тела.

«Что делать после дождика?», «Точечный массаж», «Солнечный зайчик», «Барабан», «Улитка» «Как у Буратино», «Веселый мяч», Массаж головы, Массаж ушей, «Лепим ушки», «Бурундук», «Раздеваем лук», «Ой, лады», Массаж тела и лица, «Веселый дождик», «Голубая чаша»

3. Суставная гимнастика - система специальных упражнений, ориентированных на укрепление и развитие силы мышц, восстановление подвижности **суставов**, увеличение эластичности мышц и связок, увеличение гибкости позвоночника, улучшение координации работы опорно-двигательного аппарата.

1-й комплекс: «Улитка», «Футбол», «Каратэ», «Наказание самого себя», «Полюби себя», «Бокс», «Балетный шаг», «Танец живота», «Велосипед», «Качалка», Расслабление

2-й комплекс: «Бутерброд», «Открывание пневматических дверей», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхгаузен», «Дерево на ветру», «Улитка», «Посмотри, что за спиной», «Футбол» «Каратэ», «Наказание самого себя», «Полюби себя», «Бокс», «Бег по- собачьи», «Балетный шаг», «Танец живота», «Пружинка», «Мячик», «Липучки», «Ползунок», «Качалка», Расслабление

4. Асаны (позы)- укрепление опорно - двигательной, сердечно- сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан- удержание позы в течении 5-10 секунд на свободном дыхании.

Позы стоя и балансы укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, дают силу и чувство равновесия.

«Стул», «Дерево 1», «Дерево 2», «Ласточка», «Бегун», «Орел» (лети), «Орел»

Позы стоя на четвереньках вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

«Лев», «Бабочка», «Ворона», «Черепаша», «Лягушка»

Позы лежа на животе и прогибы назад укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

«Лук», «Полумост», «Мостик», «Верблюд», «Палка», «Гусеница»

Динамический вариант асан- небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

Позы лежа на животе

«Крокодил», «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Кузнечик играет песенку жука»

Позы сидя

«Гора и орел», «Морда коровы», «Рог коровы»

Позы стоя на четвереньках

«Цветок тянется к солнышку», «Вулкан»

Позы на равновесие

«Приветствие солнцу 1», «Приветствие солнцу 2»

5. Дыхательная гимнастика- сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинению выдоху, разделенному дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

«По ступенькам», «Самовар», «Гармошка», «Дует ветерок», «Песок», «Вдохни аромат цветка», «Ветер», «Плечи», «Вырасти большой», «Полет на луну», «Поднимемся на носочки», «Полет на солнце», «Дыхание 1», «Носик», «Дыхание 2», «Чистим носы», «Ушки», «Легкий ветерок», «Лодочка на волнах», «Задувание свечи», «Дышим на вертушку», «Сбрось усталость», «Жужжащая пчелка», Шипящие стимулирующее дыхание

6. Гимнастика для глаз - улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

«Угощение для больного», «Смотрит носик», «Буквы», «Самолет», «Дождик 2», «Треугольник, круг, квадрат», «Солнечный зайчик», Пальминг, «Муха», «Паучок»

7. Пальчиковая гимнастика - игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь.

«Слова», «Пирог», «Весна», «Кто приехал?», «Добрый день!», «Солнце», «Мальчик- пальчик», «Маляры», «Бабочка», «Пальчики», «Считаем пальчики», «Жук»

8. Релаксация - упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

«Ленивый барсук», «Палуба», «Медведь после зимней спячки», «Буратино», «Дерево», «Сказка», «Космос», «Кулачки», «Веселые гномы», «Молчок», «Рыбки», «Бриллиантики», «Звери и птицы спят», «Океан», «Волшебный сон 1», «Волшебный сон 2», «Прогулка на велосипеде», «Овощи», «Мороженое»

9. Подвижные игры- развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки- правильной осанки, управления своим вниманием.

«Домовитый хомячок», «Лягушки и цапля», «Мы- веселые ребята», «Поймай белочку», «Найди свое дерево», «Совушка- сова», «Хвост дракона», «Домовитый хомячок», «Заяц, елочки и мороз», «Острова», «Едем в зоопарк», «Мышеловка», «Невод», «Блинчики», «Донеси, не урони» «Ловишки с ленточкой», «Удочка»

V. Планируемые результаты конкретного года обучения

Планируемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы обучающихся, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

Для обучающихся 5-6 лет:

Развитие двигательных качеств и умений

- ✓ Выполняют общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног по словесному указанию педагога;

Развитие физических качеств

- ✓ Развивается мелкая и крупная моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать движения и управлять ими.
- ✓ Развитие здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), комплексов упражнений, направленных на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и самомассажа.
- ✓ Расширение знаний детей о человеческом организме и влиянии здорового образа жизни на его состояние.

Развитие творческих способностей:

- ✓ Развивается воображение, фантазия.
- ✓ Развитие и тренировка психических процессов:
- ✓ Развивается восприятие, внимание, воля, память, мышление, дисциплина и организованность;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- ✓ Воспитывается чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий
- ✓ Воспитываются доброжелательные отношения со сверстниками
- ✓ Воспитывается потребность в здоровом образе жизни.

Для обучающихся 6-7 лет:

Развитие двигательных качеств и умений

- ✓ Развивается способность передавать в движениях образ, используя перечисленные виды движений хатха - йоги
- ✓ Выполняют общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног по словесному указанию педагога;
- ✓ Выполняют имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - " в воде", "в воздухе" и т.д.);

Развитие физических качеств

- ✓ Развивается мелкая и крупная моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать движения и управлять ими.
- ✓ Развитие здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), комплексов упражнений, направленных на улучшение состояния

опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и самомассажа.

- ✓ Расширение знаний детей о человеческом организме и влиянии здорового образа жизни на его состояние.

Развитие творческих способностей:

- ✓ Формируется умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать.
- ✓ Развивается воображение, фантазия.

Развитие и тренировка психических процессов:

- ✓ Развивается восприятие, внимание, воля, память, мышление, дисциплина и организованность;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- ✓ Воспитывается чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий
- ✓ Воспитываются культурные привычки в процессе группового общения с детьми, взрослыми.
- ✓ Воспитываются доброжелательные отношения со сверстниками
- ✓ Воспитывается потребность в здоровом образе жизни.

VI Календарно-тематическое планирование

Обучающиеся 5-6 лет

Месяц	№ занятия	Раздел программы	Тема занятия	Задачи	Особенности и методическое обеспечение
Октябрь	1-2	Вводное занятие	Знакомство с детьми и предметом «Чем мы будем заниматься?». Инструктаж по технике безопасности.	- познакомить обучающихся друг с другом в игровой форме, - создавать благоприятную обстановку на занятии, - обсудить правила поведения и технику безопасности на занятии.	Рассказ о йоге. Упражнения: приветствие в кругу - «Давайте познакомимся». Дыхательное упражнение «Удивимся» Презентация по технике безопасности.
	3-4	Диагностика уровня физического развития детей на начало года.	Ориентировка в пространстве зала. Проведение диагностики.	- формировать умение ориентироваться в пространстве относительно самого себя, в зале, на коврик. - Провести оценку физической подготовки детей.	Игра на пространственное ориентирование «Найди свой домик» Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы». Упражнения на гибкость, равновесие, дыхание, развитие силы ног, спины.
	5-6	Дыхание в йоге.	«Правила дорожного движения»	-Рассказать об основных принципах дыхания в йоге. - В игровой форме вспомнить правила дорожного движения. -Разучивание асан (статический вариант)- «Гора», «Аист», «Солнечная поза»	Игровое упражнение «Светофор», Музыкально – подвижная игра «Ловкий пешеход» Дыхательная гимнастика – упражнение «Регулировщик» Суставная гимнастика «Скажи - да»
	7-8	Асаны-статические, Динамические	Динамические асаны . Чем они отличаются от статических.	- развивать вариативность мышления, творческое воображение. -разучивать динамические асаны : «Восход и заход солнца»	Варианты ходьбы и бега: ходьба по коврику вперед- назад, на носках, пятках. Суставная гимнастика: «Скажи -нет ручками и ножками» Динамическая асана « Восход и заход

					солнца» Релаксационная гимнастика: «Замедленное движение»
Ноябрь	9-10	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Наше тело: из чего же сделаны наши мальчишки и девчонки?»	-дать первоначальные представления о частях тела, суставах и их названиях.	Суставная гимнастика-« Скажи да и нет головой!» Пальчиковая гимнастика «Замок», «Считалка» Упражнение на развитие эластичности мышц спины «Зайчик»
	11-12	Дыхание в йоге	Знакомство с органами дыхания человека.	- расширять знания обучающихся в работе с дыханием, совершенствовать навыки вдоха и выдоха.	Дыхательные упражнения «Надуй шарик в животе», «Дыхание дракона»
	13-14	Асаны-статические, динамические	Знакомство с названиями асан, положением тела.	- Развивать умение детей выполнять статические асаны .	Рассказ о правилах выполнения статических асан, положение рук, ног, корпуса. Статические асаны «Кошка», «Собака»
	15-16	Релаксация, самомассаж, игры.	Знакомство с философией йоги, её основными принципами.	- развивать кругозор, интерес к йоге. - учить детей слушать и слышать речь, развивать воображение.	Релаксационная гимнастика «Пушистые облачка», «Драгоценность». Самомассаж- растирание и поколачивание стоп обеих ног.
Декабрь	17-18	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Я берегу позвоночник»	- расширить представления о строении позвоночника, - познакомить с упражнениями на гибкость.	Упражнение «Свою спинку берегу!» Игровая гимнастика «Прогулка в лес». Гимнастика для глаз «Угощение для друга» Пальчиковая гимнастика «Мяч»
	19-20	Дыхание в йоге	Развитие навыка вдоха животом.	- учить детей контролировать процесс вдоха. начиная с живота.- развивать силу вдоха.	Упражнение на дыхание «По ступенькам», «Воздушный шар» Упражнение на быстрый активный вдох «Хомячок»

	21-22	Асаны-статические, динамические	Разучивание асан в положении стоя.	- учить детей принимать правильно положение стоя, контролировать положение стоп, спины, головы. -Формировать правильную осанку.	Статические асаны: «Гора», «Дерево-1», «Пальма» «Ракета»
	23-24	Релаксация, самомассаж, игры.	Что такое самомассаж?	- развивать творческое воображение, - учить технике самомассажа, понятие «не навреди себе!»	Самомассаж спины, упражнение «Умывалочка» Релаксационное упражнение на развитие воображение «Мы маленькие птички» Психогимнастика «Если бы я стал великаном»
Январь	25-26	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Чистота – залог здоровья!»	- формировать знания о мышцах и связках человека, - познакомить с основными понятиями о гигиене и здоровом образе жизни. -развивать мелкую моторику.	Настройка на занятие «Похлопай по себе!» Суставная гимнастика «Мойдодыр»,на повышение эластичности мышц и связок ног. Гимнастика для глаз «Следи за солнечным лучиком!» Пальчиковая гимнастика «Крокодил» Беседа о пользе закаливания и прогулок на свежем воздухе.
	27-28	Дыхание в йоге	«Нади Шодхана» - что это такое?	- познакомить с дыханием Нади Шодхана, - развивать навык вдоха одной ноздрей.	Дыхательные упражнения «Маленькая свечка внутри», «Задуй торт!», «Вдох одной ноздрей, выдох-другой.
	29-30	Асаны-статические, динамические	Статические асаны сидя. Динамические асаны.	- познакомить с асанами сидя, развивать гибкость и эластичность позвоночника. -закреплять знание названий основных асан.	Статические асаны: «Корова», «Кошка», «Поза ребёнка» Динамическая асана «Кошка добрая и злая»
	31	Релаксация, самомассаж, игры.	Сосредоточение и расслабление на занятии йогой.	- познакомить с методом сосредоточения, релаксации, снятия напряжения,	Упражнение «Омм.»,релаксационная гимнастика «Жужжащая пчела», «Таяние снежных фигур»

				-дать представления о расслаблении « по суставам», -активизировать творческое мышление, воображение.	Рефлексия- «Придумай свою позу йоги»
Февраль	32-33	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Школа здоровья» - как научиться быть здоровым?	- расширять представления о понятии «здоровье»: - познакомить с вибрационной гимнастикой. -закреплять название основных суставов.	Суставная гимнастика «Флажки», « Тик-так», «Вертолет», « Радуга-дуга» Релаксационная гимнастика «Вибрация» Гимнастика для глаз «Быстрые глазки», « Жмурки глазами»
	34-35	Дыхание в йоге	Полное дыхание йоги- что это такое?	- учить детей отличать диафрагмальное дыхание от грудного; - развивать правильный вдох носом.	Лёжа- упражнение на диафрагмальное и грудное дыхание с контролем ладошками. -Упражнение по Стрельниковой: «Там, на холме сидит чудак»
	36-37	Асаны- статические, динамические	Приветствие солнцу (Сурья намаскар)-1 часть.	- Разучить первые три позы из приветствия солнцу - учить сочетать движение с дыханием.	Динамические асаны – приветствие солнцу (1-3 асаны) Повторить статические асаны» Дерево-1» «Ракета»
	38-39	Релаксация, самомассаж, игры.	Кто такие йоги? Что они умеют?	- познакомить с историей возникновения йоги - обобщить представления о пользе массажа и расслабления, - развивать воображение, познавательный интерес.	Беседа с детьми о йоге и йогогах. Расслабление в позе « Шавасана» Рефлексия- «Расскажи о своих ощущениях» Самомассаж кистей рук и межпальцевого пространства. Игра средней подвижности «День-ночь».
Март	40-41	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	Путешествие в страну лотосов»	- расширять представления о возможностях нашего тела, -развивать координацию движений, мелкую моторику; -Начать учить позу сукхасана (полулотос)	Суставная гимнастика-упражнения «Плавание», «Зёрнышко», «Миксер» (для шеи) Гимнастика для глаз «Далеко-близко», «Самолёт», «Быстрое моргание» Пальчиковая гимнастика «У кошечки нашей десять котят»

	42-43	Дыхание в йоге	Весёлое дыхание йогов.	- повторить « нади шодхана»- дыхание одной ноздрей, соединить два дыхания в одно упражнение , - Закреплять умение сочетать дыхание с движением.	В удобной позе « сукхасана» сделать пять вдохов-выдохов. «Весёлое дыхание» - упражнение на « Нади шодхану» Упражнение «Дыхание жужжащей пчелы»
	44-45	Асаны- статические, динамические	Необычный мир Героев и вещей- новые асаны.	- познакомить детей с новыми асанами; - развивать умение сохранять равновесие во время выполнения статических асан. -Продолжать разучивать «Сурья намаскар»- 6 поз.	Статические асаны- поза «героя», «Треугольник»,» Стул». Динамические асаны- «Сурья намаскар»- шесть поз.
	46-47	Релаксация, самомассаж, игры.	Самомассаж- это полезно и приятно!	- закреплять навыки самомассажа; - развивать мелкую моторику рук; -учить детей применять воображение при выполнении упражнений на расслабление.	Самомассаж лица «Ой- лады-лады-лады», «Дождик», стоп. Релаксационная гимнастика «Ленивая кошечка» Рефлексия –«Чему можно научиться у кошки?»-беседа-наблюдение. Расслабление в позе « Шавасана»
Апрель	48-49	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Безопасность- прежде всего!»	-развивать гибкость и подвижность суставов рук и ног; -познакомить детей с новыми упражнениями для глаз; -тренировать память детей при выполнении упражнений с произнесением текста, развивать память.	Варианты ходьбы по коврику вперёд-назад. Суставная гимнастика –упражнения для суставов рук и ног на повышение их мобильности. Пальчиковая гимнастика «Едем-едем на лошадке», «Маленькая мышка» Упражнения для глаз «Смотрит носик», «Быстрое моргание», вращение глазных яблок в обе стороны.
		Дыхание в йоге	Дыхание-это жизнь!»	- Закреплять умение правильно дышать, не задерживать дыхание; - развивать силу вдоха, расширять	Дыхательные упражнения « Весёлое дыхание», « Жужжащая пчела»,» Понюхаем цветок!»,» По ступенькам»

	50-51			<p>объём легких; -развивать ассоциативность мышления, творческое воображение.</p>	
	52-53	Асаны-статические, динамические	Вулкан просыпается!	<p>- учить динамические асаны «Вулкан просыпается!» -повторить приветствие солнцу, - развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов; - Закреплять знание названий ранее освоенных асан.</p>	<p>Статические асаны: стоя-«Треугольник», «Гора», « Герой», « Стул», сидя:» Поза ребенка», « Кошка», « Собака»,» Корова» Динамические: « Сурья намаскар», « Вулкан просыпается»</p>
	54-55	Релаксация, самомассаж, игры.	Путешествие на коврике для йоги.	<p>- расширять представления об окружающем мире. -формировать умение детей следить за дыханием, расслаблением и активностью мышц. -учить детей слышать речь и представлять, переноситься в воображении.</p>	<p>Расслабление (шавасана). Релаксационная гимнастика «Мороженое тает под лучами солнца» Рефлексия - «Что запомнилось на занятии больше всего?» Самомассаж: поглаживание лица, ушных раковин, головы. Упражнение « Неболейка» Игра средней подвижности на внимание «Запрещённые движения»</p>
	56	Заключительное занятие	Открытое мероприятие-занятие для родителей.	Показ, чему дети научились за год.	

Обучающиеся 6-7 лет

Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Раздел программы	Тема занятия	Задачи	Особенности и методическое обеспечение
Октябрь	1-2	Вводное занятие	Знакомство с группой и предметом . Рассказ детей о себе. Инструктаж по технике безопасности.	- познакомить обучающихся друг с другом в игровой форме, - создавать благоприятную обстановку на занятии, - обсудить правила поведения и технику безопасности на занятии.	Презентация о пользе йоги. Упражнения: приветствие в кругу - «Давайте познакомимся». Дыхательное упражнение « Ветер» Презентация по технике безопасности.
	3-4	Диагностика уровня физического развития детей на начало года.	Ориентировка в пространстве зала. Проведение диагностики .	- формировать умение ориентироваться в пространстве относительно самого себя, в зале, на коврике. - Провести оценку физической подготовки детей.	См.: Мониторинг физического развития Игра на пространственное ориентирование «Найди свой домик», « Бездомный заяц» Упражнения на гибкость, равновесие, дыхание, развитие силы ног, спины.
	5-6	Дыхание в йоге.	«Наше тело»	-Рассказать об основных принципах дыхания в йоге. -повторить диафрагмальное дыхание	Дыхательные упражнения: « Кораблик», « Петушок»
	7-8	Асаны-статические, динамические.	Динамические асаны . Чем они отличаются от статических.	--Разучивание асан (статический вариант -разучивать динамические асаны : « Восход и заход солнца»	Варианты ходьбы и бега: ходьба по коврику вперед- назад, на носках, пятках. Статические асаны:)-« Гора», « Аист», « Солнечная поза», « Собака мордой вниз» Динамическая асана « Восход и заход солнца»

					Релаксационная гимнастика: «Замедленное движение»
Ноябрь	9-10	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Укрепи своё здоровье»-правила здоровой жизни.	-дать основные представления о здоровом образе жизни, -познакомить с разными видами гимнастик.	Презентация-игра «Знаешь ли ты своё тело?». Суставная гимнастика: «Яблочко на тарелке», «Свою спинку береги!», «Колёса паровоза» Пальчиковая гимнастика: «Тесто ручками помнём», «Наши пальчики» Гимнастика для глаз-упражнение на близкий и дальний взгляд.
	11-12	Дыхание в йоге	Полное дыхание йоги (ПДЙ)- что это такое?	-расширять знания детей о способах дыхания; -развивать активный глубокий вдох.	Дыхательные упражнения: ПДЙ, лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе. «Воздушный шар», «Жужжащая пчела», «Дыхание дракона», «Вырасти большой!»
	13-14	Асаны-статические, динамические	Статические асаны, сидя на коврик.	-Развивать гибкость спины и эластичность суставов. -Познакомить детей с названиями новых асан;	Настройка на занятие: «Намасте», «Омм» Статические асаны сидя: «Бутерброд», «Полумостик», «Лодка». Повторить динамические_ «Приветствие солнцу»
	15-16	Релаксация, самомассаж, игры.	Самомассаж плечевых суставов.	-Совершенствовать навыки самомассажа. -Учить детей управлять своими эмоциями в игровой форме.	Самомассаж плечевых суставов. Релаксационная гимнастика «Дерево растёт», «Расскажи сказку» Малоподвижная игра-рефлексия- «У меня колечко»

Декабрь	17-18	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Где живёт хорошее настроение?»	- расширить представления об эмоциях, чувствах и влиянии на здоровье. -Закреплять привычку сохранять правильную осанку и хорошее настроение.	Суставная гимнастика на повышение эластичности связок ног « Покачай куклу», « Вертолёт», для головы-« Змеиные движения», « Восточный танец» Расслабление глаз « Глазки отдыхают», « У кого глаза больше?». Пальчиковая гимнастика «Капустка»
	19-20	Дыхание в йоге	Алгоритм дыхания в йоге: «Нос- для вдоха!»	- продолжать осваивать полное дыхание в йоге - познакомить с новым упражнением на дыхание.	Дыхательное упражнение « Водолаз»(на задержку дыхания) « Маленькая свечка внутри»,» « Плыёт кораблик», « носом- вдох, а ртом-выдох!»
	21-22	Асаны-статические, Динамические	Статические асаны, лёжа на животе.	- развивать гибкость позвоночника, -укреплять мышцы ног, спины в новых положениях на животе. -воспитывать выносливость, упорство в достижении результата.	Статика-позы, лёжа на животе: « Кузнечик», « Крокодил», « Кобра», « Лодка» Динамика- «Кобра хочет укусить свой хвост», «Лодка на волнах», повторить приветствие солнцу.
	23-24	Релаксация, самомассаж, игры.	Сказка наяву	-Закреплять умение ощущать своё тело во время релаксации; - развивать творческое воображение, -тренировать умение расслабляться, отдыхать.	Релаксационная гимнастика «Сказка» Расслабление с закрытыми глазами под музыку, вспомнить, что делали на занятии. Рефлексия: «Прокати фитбол, скажи, что понравилось на занятии».
Январь	25-26	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Наши плечики танцуют!»	- продолжать формировать знания о частях тела, суставах и их функциях. -развивать координацию при одновременном движении несколькими суставами.	Суставная гимнастика – «Рок-н-ролл лёжа», «Мюнхгаузен», «Зонтик», « Плечики танцуют»,» Волна руками» Пальчиковая гимнастика-«Маляры» Гимнастика для глаз- «Дождик-2», «Оса», легкий самомассаж глазных яблок.
	27-28	Дыхание в йоге	Очищающее дыхание	- познакомить с дыханием « Нади шодхана»,	Дыхательные упражнения - «Чистим носы!», «Нади шодхана», 5 глубоких

				- развивать органы дыхания, увеличивать объём вдоха.	вдохов- выдохов носом, на последнем произнести звук « Омм!»
	29-30	Асаны- статические, динамические	Комплекс статических и динамических асан в положении стоя»	- познакомить с новыми асанами, - учить выполнять новые асаны, сохраняя равновесие, осанку.	Статические: «Гора», « Треугольник», «Лучник», « Воин 1», « Воин 2» Динамические: приветствие солнцу, « Собака потягивается»(собака мордой вниз и вверх)
	31	Релаксация, самомассаж, игры.	Путешествие внутрь себя.	- познакомить детей с элементами медитации, -освоить новый вид самомассажа кулачками, -активизировать творческое мышление, воображение.	Релаксационная гимнастика: упражнение «Молчок!», « Рубка дров» Самомассаж тела кулачками. Медитация «Внутреннее пространство» Рефлексия «Расскажи детям о своих ощущениях»
Февраль	32-33	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	Укрепляем осанку!	-Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку. - познакомить с новыми упражнениями для пальцев рук -развивать мелкую моторику.	Суставная гимнастика – упражнения с гимнастической палкой «Солдатики» (для формирования осанки). «Толкание ядра» - (для проработки суставов рук и плечевого пояса. Пальчиковая гимнастика «Дом», «Ракушки» Упражнение для глаз «Муха», «Солнечный зайчик»
	34-35	Дыхание в йоге	Освоение активного вдоха.	- Развивать навык правильно дышать, в сочетании с движением; - Работать над активным «шумным» вдохом (по Стрельниковой)	Повторить ПДЙ сидя- «Надуй шарик!». Упражнение на задержку дыхания «Водолазы», Дыхание по Стрельниковой «Домовитый хомячок»
	36-37	Асаны- статические, динамические	Путешествие в страну животных.	- развивать у детей умение чувствовать своё тело во время движений, -способствовать выполнению асан легко с равномерным дыханием.	Комплекс статических асан: Собака, Кошка, Лев, Аист, Кобра, Верблюд. Динамические асаны: Кошка добрая и злая, лев рычит, Кобра кусает свой хвост.
	38-39	Релаксация, самомассаж, игры.	Упражнение на расслабление суставов по очереди.	- познакомить детей с техникой расслабления «кукла- марионетка - совершенствовать технику	Релаксационная гимнастика «Кукла из театра Карабаса-Барабаса», «Замёрзшая сосулька»

				<p>самомассажа.</p> <p>- развивать воображение, познавательный интерес.</p>	<p>Самомассаж ушных раковин «Лепим ушки», пальцев рук, ног.</p> <p>Беседа с детьми о йоге и йогозах.</p>
Март	40-41	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	Скручивание и пружинки в йоге.	<p>- расширять представления о возможностях человеческого тела,</p> <p>-развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результата.</p>	<p>Суставная гимнастика «Мы готовы для похода!», упражнение на скручивание «Посмотри назад», «Пружинка», «Балетный шаг», «Махи ногами»</p> <p>Гимнастика для глаз «Быстрое моргание»</p>
	42-43	Дыхание в йоге	Дыхательные упражнения и игры.	<p>- познакомить с новым упражнением на дыхание;</p> <p>- закреплять умение правильно дышать во время выполнения движений, не задерживать дыхание.</p>	<p>Дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка!», «Весёлое дыхание» (нади шодхана) .</p> <p>Повторить ПДЙ лёжа на спине.</p>
	44-45	Асаны-статические, динамические	Необычный мир йоги.	<p>- Тренировать равновесие в позах на баланс;</p> <p>- развивать гибкость позвоночника;</p> <p>-приводить мышцы в тонус</p> <p>-учить плавному переходу из позы в позу.</p>	<p>Статический комплекс поз: «Кузнечик», «Саранча», «Черепашка», «Бабочка», «Посох», « Дерево».</p> <p>Динамические асаны: «Цветок тянется к солнцу», «Гора и орел» (на вытягивание позвоночника), «Ролик».</p>
	46-47	Релаксация, самомассаж, игры.	Наши маленькие победы	<p>- развивать умение сочетать напряжение и расслабление;</p> <p>-учить детей направлять свои мысли на выполнение конкретного движения и задания;</p> <p>-воспитывать умение взаимодействовать в игре.</p>	<p>Релаксационная гимнастика –упражнение на напряжение и расслабление «Буратино», «Океан», «Шавасана»</p> <p>Самомассаж – упражнение «Бурундук», самомассаж лица и головы « Лейся, лейся, ручеек!»</p> <p>Рефлексия «Наши маленькие победы»</p> <p>Игра средней подвижности «У кого мяч?» (на внимательность)</p>
Апрель	48-49	Разные виды гимнастик (суставная, пальчиковая, для глаз)	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!»	<p>-Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;</p> <p>-сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника;</p> <p>- развитие мелкой моторики пальцев.</p>	<p>Потягивание вверх- «Голубая чаша» - (активация внимания детей)</p> <p>Суставная гимнастика –упражнения «Велосипед», «Уголки», «Крест»</p> <p>Ходьба по коврику с заданиями.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Считаем</p>

					пальчики» Упражнения для глаз «На море»,» Паучок»
50-51	Дыхание в йоге	Упражнения на дыхание.	- Развивать навык правильного дыхания, -закреплять сочетание дыхания и движения; -совершенствовать умение контролировать своё дыхание.		Упражнение на задержку дыхания «Весёлые водолазы», «Нади Шодхана», глубокое дыхание «Жужжащая пчела»
52-53	Асаны-статические, динамические	Комплексы статических и динамических асан.	-закреплять знание названий основных асан; -способствовать выработке силы и выносливости во время выполнения упражнений; - развивать творческое воображение, волевые качества.		Комплекс статика: «Гора», «Дерево», «Стул», « Треугольник»,» Собака», « Кобра», « Лодка1» Динамика: «Сурья намаскар»,» Лодка на волнах», «Рог коровы»
54-55	Релаксация, самомассаж, игры.	Расслабление в сказках.	- формировать доброжелательные взаимоотношения в группе; -развивать умение чувствовать своё тело, -совершенствовать настойчивость в достижении результатов.		Релаксационная гимнастика « Волшебный сон» , « Шавасана» Рефлексия: беседа «Какое упражнение понравилось больше всего?», упражнение «Похвали друга за успехи»
56	Заключительное занятие	Открытое занятие для родителей.			

VII. Методические

Для достижения поставленных цели и задач дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Детская йога» используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические и проблемно-поисковые. Выбор способов обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а так же поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

Традиционные формы работы с обучающимися, применяемые в работе:

- словесные (объяснение, пояснение, беседа);
- наглядные (наблюдение, показ, демонстрация картинок, иллюстраций; музыкальных произведений и пр.; видеометод);
- практические (творческая деятельность, упражнения, различные виды игр – словесные, подвижные).

Нетрадиционные методы и приемы, используемые в работе с обучающимися:

- метод проблемного изложения предполагает систематическое создание проблемных ситуаций, постановки проблемных вопросов с целью побуждения обучающихся к физической активности.
- эвристические приемы – метод проб и ошибок (перебор вариантов).

Демонстрационный материал на печатной основе: подборки наглядно-иллюстративного материала, самодельные карточки-схемы.

Раздаточный материал: ленточки, платочки, малые мячи.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Детская йога» педагогом дополнительного образования проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися.

Достижения обучающегося должны рассматриваться педагогом дополнительного образования с позиции той деятельности, которую он осуществляет совместно с обучающимися.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности «Детская йога» являются:

- педагогический мониторинг показателей развития двигательной сферы обучающихся
- Основным методом мониторинга является педагогическое наблюдение.
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий обучающихся
- участие в мероприятиях:
- выступления перед сверстниками и родителями;
- презентация итогов работы (итоговое занятие).

Фиксация результатов наблюдения производится в «Карте результатов наблюдения». Анализ результатов наблюдения используется педагогом дополнительного образования для возможной коррекции программы, индивидуализации подачи материала.

VIII. Оценочные материалы (педагогическая диагностика)

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (вводная – в октябре, итоговая – в апреле).

Цель диагностики: выявить уровень развития физических качеств ребенка и его физической подготовки и так же уровень специальной подготовки двигательного аппарата, эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения обычных и специально подобранных упражнений.

Представлена таблица (таблица прилагается), содержащие критерии, связанные с возрастными особенностями группы и обусловленные требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Детская йога».

Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого обучающегося проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому обучающемуся (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета

индивидуальных достижений каждого обучающегося.

Этап 2. Когда все обучающиеся прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять обучающихся, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить обучающемуся индивидуальную дифференцированную помощь, а так же определять трудности освоения в каждой конкретной группе.

Оценка уровня физического развития детей:

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения навыков детей:

1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справился полностью

Диагностика уровня физического развития на начало года		
Средства	Цель	Действия
-Диагностическая беседа, опрос, наблюдения; -выполнение специально подобранных упражнений	Выявление уровня физических качеств	2. Построение процесса усвоения программы в соответствии с планом. 3. Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
Диагностика уровня физического развития на конец года		
Открытые занятия для родителей	Оценка знаний за все время. Выявление уровня знаний, умений и навыков.	Оценка уровня подготовки детей.

Оценка физической подготовленности детей (5-7 лет)

Методы диагностики: тестирование.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень подготовленности.

Тест №1. Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребёнку предлагается встать на край скамейки, сделать плавно наклон вперед, не сгибая коленей. За «0» принимается уровень опоры. Если ребенок не достаёт до линейки с нулевой отметкой, то результат записывается со знаком «-», а если ребенок достаёт до линейки, то тогда результат будет со знаком«+». Положение фиксировать 3 секунды.

1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справился полностью

Тест №2. Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Схема тестирования: для оценки силы мышц брюшного пресса из и.п. лежа на спине, ребенок выполняет поднимание туловища в течение 30 сек., руки за головой, ноги фиксируется преподавателем. Подсчитывается максимальное количество раз.

- 1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания
- 2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого
- 3 балла- обучающиеся справился полностью

Тест №3. Для оценки *силы мышц спины*. Схема тестирования: для оценки силы мышц спины из и. п. лежа на животе, руки за голову ребенок должен поднять и удерживать туловище.

- 1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания
- 2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого
- 3 балла- обучающиеся справился полностью

Тест №4. Исследование координационной функции нервной системы проводится с помощью модифицированной пробы Ромберга. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключалась в следующем: ребенок принимает положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Время считается после принятия им устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия (сек).

- 1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания
- 2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого
- 3 балла- обучающиеся справился полностью

Тест № 5. Выносливость. Из исходного положения - (основная стойка, руки за голову), ребёнок приседает максимальное количество раз. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Учитывается количество раз за одну попытку.

- 1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания
- 2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого
- 3 балла- обучающиеся справился полностью

Тест № 6. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

- 1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания
- 2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого
- 3 балла- обучающиеся справился полностью

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы

Обучающиеся 5-7 лет

№ п/п	Фамилия, имя	гибкость позвоночника		сила мышц брюшного пресса.		сила мышц спины		проба Ромберга		Выносливость		Дыхательные пробы. Проба Штанге Проба Генчи		Итоговый показатель по каждому обучающемуся (среднее значение)	
		октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Сводный протокол

Уровень	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6		Всего по группе	
	Чел.	%	Чел.	%										
Высокий														
Средний														
Низкий														

Информационные источники

Список рекомендуемой литературы для педагога дополнительного образования:

- 1.Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2015г.
2. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009г.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993г.
- 5.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ.1983г.
- 6.Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей//Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс] URL: <http://Wilhelm-was.narod.ru/biblio/ochapowskij/bebiyog0.htm>
- 7.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург, 2001г.
8. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика-Синтез Москва 2018г.

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Васильева Н.В. "Как вырастить ребенка здоровым и ловким", Айрис-ПРЕСС, М., 2003
2. Доскина В.А. "Растем здоровыми", М.: Просвещение, 2002
3. Зимонина В.Н. "Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым", ВЛАДОС, 2004

Интернет - ресурсы для родителей:

Сайт для воспитателей детских садов «Дошколёнок.ру - <http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>

Образовательная социальная сеть nsportal.ru - <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detej-zdorovymi>

Образовательный портал маам.ру - <http://www.maam.ru/detskij-sad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html>

Сайт для детей и взрослых «ДЕТсад»:

<http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya-dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html>

Сайт «Открытый урок. Первое сентября»: <https://urok.1sept.ru/articles/417085>

<http://festival.1september.ru/articles/417085/>

Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы

<http://periodika.websib.ru/>

Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>