Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №219
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
Педагогического совета МАДОУ №219
«Детский сад комбинированного вида»
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующая МАДОУ № 219
«Детский сад комбинированного вида»
_____Е.Г. Василец
Приказ № 279 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**по детской йоге «Клуб Йожики»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Санькова Ольга Михайловна,
воспитатель

Василец Елена Геннадьевна

Подписано цифровой подписью: Василец Елена Геннадьевна
Дата: 2023.10.11 14:20:47 +07'00'

Кемерово 2023г.

**Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы……3
1.1. Пояснительная записка…….3
1.2. Цель и задачи…….6
1.3. Содержание программы……...6
1.4. Ожидаемые результаты……...17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий……..18
2.1. Календарный учебный график……...18
2.2. Условия реализации программы……...19
2.3. Формы аттестации……...19
2.4. Оценочные материалы…….19
2.5. Методические материалы……20
2.6. Список литературы……...21

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по детской йоге «Клуб Йожики» (далее Программа), разработана в целях развития современных инновационных форм деятельности дошкольного образовательного учреждения и реализации технологий нового поколения, имеет физкультурно-спортивную направленность, исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) позволяют постепенно увеличивать объём лёгких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

Дошкольное образование – первая ступень общей системы образования, главная цель которой – полноценное развитие ребенка. Дополнительное образование, наряду и вместе с основным способно максимально обеспечить переход от интересов детей к их развитию, развитию их способностей.

Дополнительное образование направлено на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании ребенка, и является немаловажным условием развития творческой активности дошкольника. Развивающая функция обучения, способствующая становлению личности ребенка и наиболее полному раскрытию его физических способностей, в значительной степени реализуется в дополнительном образовании.

Программа разработана согласно нормативным документам, регламентирующих образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01 марта 2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологическиетребования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 219 «Детский сад комбинированного вида» от 17.09.2014г., с изменениями и дополнениями от 10.07.2019г. №1341, от 31.05.2021 №1108 и локальные нормативные акты учреждения.

**Актуальность**

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Каждому известно, как важны для укрепления здоровья ребенка занятия физической культурой. Поэтому при выборе секций или кружка для многих родителей весомым аргументам становиться объем и качество физкультурной работы в нем. Бесспорно любовь к физкультуре необходимо воспитывать с детства, тем более в современных условиях, когда снижается двигательная активность людей. В современном мире взрослые и дети отдают предпочтение не прогулкам или подвижным играм, а современным гаджетам. Все чаще наблюдаем, как дети после прихода домой садятся за телевизоры, компьютеры, планшеты, телефоны и другие устройства. Из-за этого снижается двигательная активность детей, что приводит к проблемам с осанкой, плоскостопием, дыхательной системой, нервной системой, сердечно сосудистой системой и многим другим проблем со здоровьем. Это реальность современной жизни, а следовательно, физкультура для здоровья ребенка в нынешних условиях приобретает особую значимость.

Но также нельзя забывать, что приобщая ребенка к здоровому образу жизни, важно не переусердствовать, потому что чрезмерная физическая нагрузка может пойти ребенку во вред. Именно оздоровительная гимнастика с элементами йоги в этом смысле определено является «золотой серединой». О йоге значительно сказано и написано много, но не лишним будет напомнить, что она способствует улучшению здоровья, укреплению крупных и мелких групп мышц, повышает умственную активность, улучшает концентрацию внимания, приучает сдержанности, самообладанию, воспитывает нравственные и волевые качества и др.

При разработке программы были проанализированы различные методики оздоровления (фитнесс – аэробика, каланетика, фитбол – аэробика и др.), отмечены позитивные стороны влияния каждого упражнения асан, пранаям и эффект от выполнения оздоровительных комплексов на детский организм.

На сегодняшний день оздоровительные комплексы с элементами йоги являются наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний. Разработанные оздоровительные комплексы, входящие в программу по детской йоге «Клуб Йожики», влияют не только на физическое состояние здоровья, но и на нравственно-духовное оздоровление личности ребёнка.

Программа модифицирована и адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении и реализуется в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 219».

**Новизна образовательной программы.**

Особенность оздоровительной гимнастики с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений. Новизна предложенной программы по детской йоге «Клуб Йожики» заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

**Педагогическая целесообразность.**

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста йога-игры. Данная

форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно-духовного развития детей.

**Программа стартового уровня.**

Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации учебного материала.

Программа составлена на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

**Отличительные особенности программы.**

**Данная программа:**

- исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.
- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счѐте, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.
- система занятий по детской-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки).

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными. Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объѐм лѐгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

**Адресат программы**

Программа адресована детям 4 – 6 лет.

Комплектование группы происходит в сентябре каждого учебного года с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей дошкольников.

Наполняемость группы : не более 10 детей в группе.

**Объем.**

Объем программы: 72 занятия.

**Срок освоения программы**

Занятия для дошкольников проводятся с сентября по май включительно.

Для освоения программы необходимо 9 месяцев обучения.

**Режим занятий**

Занятия для дошкольников 4–6 лет проводятся с сентября по май, по 2 занятия в неделю, 8 занятия в месяц. Всего 72 занятия в учебный год.

Для детей 4-6 лет продолжительность занятия 35– 45мин.

**Форма обучения.**

Форма обучения - очная

**Программа стартового уровня.** Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации учебного материала.

**Форма и режим занятий**

- групповая
- индивидуальная

План занятия составлен на основе опыта работы с данным контингентом детей в соответствии с физиологическими параметрами возраста, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Цель комплексов - активизировать физиологические функции организма, содействовать развитию физических качеств и координации движений.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (7-10 минут)

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (20-25 минут)

Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а)разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

Заключительная часть (5-10 минут)

Цель: Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель**:

сохранение и укрепление здоровья;

улучшение физического развития;

повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредствам занятий йоги.

**Задачи:**

**Обучающие:**

изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;

формировать правильную осанку и равномерное дыхание;

совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

учить детей чувствовать свое тело (во время выполнений упражнений);

вырабатывать равновесие, координацию движений.

**Развивающие:**

развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;

укрепление мышц тела;

сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

способствовать повышению иммунитета организма.

**Воспитательные:**

воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

## 1.3. Содержание программы

**Учебно-тематический план**

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика |
| 2. | «Поехали!» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 3. | «В деревне» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. | «Золотая осень». | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 5. | «Зоопарк». | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 6. | Осенние прятки» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 7. | «Кто сказал МЯУ?» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 8. | «Чаепитие Ёжика и Медвежонка» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 9. | «До свидания, птицы» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 10. | «Серая шейка» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 11. | «Морозко» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 12. | «Цирк» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 13. | «Теремок» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 14. | «В снежном лесу» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 15. | «Мама для мамонтенка» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 16. | «Африканские загадки» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 17. | «Зимние забавы» | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 18. | «Игра в прятки» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 19. | «Любопытный слоненок» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 20. | «Весна красна» | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 21. | «Репка» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 22. | «Поход в лес» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 23. | «Я на солнышке лежу» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 24. | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Диагностика |
| **Итого часов** | | **72** | **16,5** | **55,5** | |

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

**Содержание учебно-тематического плана**

| № | Название тем. Теория | Практика | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Подготовительная часть | Асаны и упражнения для изучения в основной части занятия | Дыхательные упражнения или йога-игры в заключении |
| 1. | Вводное занятие. Диагностика | | | |
| 2. | «Поехали!»<br>Теория: знакомство с группой, учимся самоосознанию . Знакомимся с образами асан, учимся повторять за ведущим, за партнером, взаимодействовать в группе. Учимся отдыхать и знакомимся с Шавасаной через игру. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | Знакомство в кругу через игру «Мое имя и я люблю…»,<br>-Комплекс «Приветствие Солнцу» (прилагается плакат и стихотворение от клуба Йожиков)<br>- Начинаем путешествие на «Велосипеде»: сидя круговые движения ногами (самостоятельно и в парах),<br>- Проезжаем на машинах через | Йога-игра для релаксации «Волшебная кнопка»: выбираем место на теле (нос, колено…), нажимая на которое, ребенок ложится отдыхать. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | «Тоннель» из Адхо Мудха Шванасаны: по очереди проползаем в «тоннеле»,<br>-«Лодка» в парах,<br>-«Паровозик» по кругу (ходим на коленках, держимся за плечи),<br>-«Самолет» - Вирабхадрасана 3,<br>-«Ракета» - Саламба Сарвангасана или просто подъем ног вверх лежа на спине. | |
| 3. | «В деревне»<br>Теория: изучаем базовые асаны и их ассоциации со знакомыми животными. Асаны направлены на укрепление спины. Учимся быть внимательными и направлять внимание на слух. Наблюдаем за своим дыханием, учимся делать длинный выдох | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | Слушаем звук дождя (посох дождя или звуки природы в записи)<br>-Вибромассаж «Дождик»<br>- Едем в деревню на любом виде транспорта из предыдущей темы или на «Лошадке» (стойка на одной ноге, походка с поднятием ноги)<br>-Встречаем в деревне животных (можно выполнять со звуками):<br>-«Собака» (АдхоМукхаШванасана )<br>-«Кошка» (Марджариасана)<br>-«Кролик» (Шашанкасана)<br>- «Корова» (Гомукхасана рук)<br>-Переходим по мостику к реке: «Полумост» + компенсация (Паванмуктасана)<br>- В реке встречаем рыбака и рыбку: делаем в парах «Рыбку» (Шалабхасана) и «Рыбака» (динамичный наклон стоя-Уттанасана или сидя- | Пальчиковая гимнастика «Петушки распетушились…»<br>Дыхательное упражнение «Перышки»: дуем на цветные перышки, сдуваем с ладошки. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Пашчимотанасана) | |
| 4. | «Золотая осень»<br>Теория: изучаем контрасты настроения и состояния природы. Знакомимся с жителями леса через образы асан. Асаны направлены на развитие гибкости, укрепление и расслабление спины по принципу компенсации. Продолжаем развивать длинный выдох. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Отправляемся в осенний лес на любом виде транспорта (см. тему 1)<br>- Попадаем в лес - «Дерево» (Врикшасана) (самостоятельно и в паре)<br>- «Листопад» (Тадасана - Уттанасана)<br>-Встречаем громкую «Лягушку» (громко квакаем и прыгаем из низкого приседа)<br>- … и тихого «Ежика» (Паванмуктасана)<br>-Встречаем медленную Улитку (Дханурасана)<br>- … и быстрого «Зайца» (Шашанкасана) + йога-игра | Йога -игра «Зайчишек надежно укрыла зайчиха…» - учимся быть тихими. Дыхательное упражнение «Осенние листья» - дуем на сухие осенние коктейльные трубочки |
| 5. | «Зоопарк»<br>Теория: учимся быть нимательными, развиваем силу ног, а также крепкую спину. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Едем по зоопарку на детском поезде (на коленях или на ягодицах передвигаемся «паровозиком»)<br>-Встречаем и знакомимся (можно показать карточки или фигурки животных):<br>-Хищники: «Лев» (Симхасана) и «Тигр» (Марджарасана)<br>-Рекордсмены животного мира: «Жираф» (Вирабхадрасана 1) и «Слон» (Уттанасана с одной рукой – хоботом)<br>- Жители Террариума: «Змея» (Бхуджангасана)+ «Яйцо» (Паванмуктасана)<br>- «Крокодил» (Макарасана) | Игра «Кто пропал в зоопарке» : показываем фигурки животных, убираем одну/две. Нужно заметить, кто пропал |
| 6. | «Осенние прятки» | Разминка, | -«Дерево» и | Игра |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Теория: повторяем знакомые асаны, дополнительно выполняем новые асаны на раскрытие тазобедренных суставов. Учимся останавливаться и замирать, управлять своим телом и движениями. | самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | «Листопад»<br>-Вибромассаж «Дождик»<br>-Смотрим, кто в лесу прячется на зиму:<br>-«Ежик» (Паванмуктасана с поднятием на ноги)<br>- «Бабочка» (диниамичное выполнение – махи коленям + наклон к стопам)<br>- «Стрекоза» (махи прямыми ногами лежа на спине + наклон ног к голове)<br>- «Лягушка» (прыжки из приседа)<br>- «Медведь» (Курмасана)<br>- «Змея» (Бхуджангасана + Баласана)<br>-«Зайчик» всем говорит «До весны!» и прощается (Шашанкасана) | «Заколдованный лес» : бегаем по лесу, а на "раз-два-три - замри" превратиться в кого-то из животных леса (выполнить асану), у кого получилось – можно накрыть туманом (тканью) |
| 7. | «Кто сказал МЯУ?»<br>Теория: повторяем уже изученные асаны, сбалансированный комплекс на развитие тела. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | - «Щенок» - Адхо Мудха Шванасана<br>-«Мышка» (Баласана)<br>-«Лягушка»<br>-«Бабочка»<br>- «Стрекоза»<br>-«Корова»<br>-«Котенок» | Игра «Йога-ляпы» : щенок гоняется за котенком. Можно выбрать одного щенка из ребят или играть в парах. |
| 8. | «Чаепитие Ёжика и Медвежонка»<br>Теория: знакомимся с первыми дыхательными упражнениями и знакомимся с новыми асанами на укрепление ног | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -«Дерево» - лес деревьев<br>-«Ежик»<br>-«Медвежонок» (вариация Курмасаны) + ходим на четырех лапах<br>- «Чайник» (Триконасана)<br>- «Стол» (Пурвоатанасана)<br>- «Стул» (Уткатасана)<br>- Гости: любимые асаны из предыдущих | Дыхательное упражнение «Ежик» (Капалабхати). + Можно добавить массаж колючими мячиками |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | занятий<br>- Угощения для гостей: садимся в круг с широко раскрытыми ногами, делаем круговые наклоны и движения рук, как будто варим в кастрюле угощения.<br>-Угощаем друг друга (Паванмуктасана в паре или в кругу) | |
| 9. | «До свидания, птицы»<br>Теория: укрепляем ноги и растягиваем мышцы ног, раскрываем грудную клетку, учимся балансам. Знакомимся с перелетными птицами. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Вибромассаж «Дождик»<br>-Осенний лес (Врикшасана)<br>- Прощаемся с птицами перелетными:<br>-«Ласточка» (Вирабхадрасана 3)<br>- «Орел» (вариация Гарудасаны)<br>-«Цапля» (стойка на одной ноге)<br>-«Утка» (Вирасана)<br>-Кто остается? «Голубь» (Раджакапотанасана)<br>- «Ворона» (низкий присед) | Дыхательное упражнение «Перышки» |
| 10. | «Серая шейка»<br>Теория: комплекс асан на раскрытие грудной клетки, укрепление рук и плечевого пояса, укрепление ног. Учимся двигаться свободно, медитативно, учимся замирать и останавливаться. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Осенний лес и ветер: наклоны из УрдваХастасана и Триконасаны<br>-Улетают птицы «Цапля», «Ласточка»<br>-«Бабочка», «Стрекоза» прячутся<br>- Серая шейка не может полететь: «Утка» (Вирасана и скрутки из Вирасаны)<br>- «Лиса» приходит (ЭкаПада АдхоМукхаШванасана)<br>- Утка прячется (Баласана)<br>-«Укрепляем крылья» - планка, боковая планка<br>-«Расправляем крылья» (Гомукхасана рук в динамике) | Медитативный танец «Полет птицы» - свободные движения под музыку, плавные махи руками. Когда музыка останавливается, замирает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | -Улетаем - танец | |
| 11. | «Морозко»<br>Теория: комплекс асан на укрепление и растяжение ног | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | - «Замороженный лес»<br>- Какое ты дерево? (Тадасана, Урдвахастасана, Врикшасана)<br>-«Лошадки» скачут и везут Настеньку.<br>-«Сани» (сидя, ходьба на ягодицах + наклоны в Пашчимотанасану)<br>- «Идет большими шагами по сугробам» (Ходьба из Вирабхадрасана 1)<br>- «Девочка» (Триконасана, скрутки из нее)<br>- «Прибирается в доме» (Упавишта конасана со скрутками)<br>- «Топит печь» (Упавишта конасана с наклоном вперед)<br>- «Морозко пришел» (Вирабхадрасана 3)<br>-«Дарит подарки» (Пашчимотанасана в статике) | Йога-игра «Морозко»: по аналогии игры в Ляпы- кого заморозили, тот стоит в позе «Дерева» |
| 12. | «Цирк»<br>Теория: Комплекс асан на подготовку к переворотам: развитие баланса, укрепление корпуса, ног. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | - «Канатоходцы» - ходим по прямой линии (ленточке), стоим на одной ноге<br>-«Зебры» - скачем с подъемом одной ноги<br>- «Тигр»<br>-«Лев»<br>-«Танцующие собаки» (Эка пада АдхоМукха Шванасана)<br>- «Змея»<br>-«Слоны» (стоя наклон вниз)<br>- «Воздушные гимнасты» - переворот у стены | Игра в парах «Змея и укротитель» - один ребенок сидя «играет» на дудочке, второй – в асане «змеи». |
| 13. | «Теремок»<br>Теория: повторяем знакомые асаны, учимся заниматься в | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, | Строим теремок (АдхоМукха Шванасана)<br>- «Бабочка»<br>- «Стрекоза»<br>- «Лягушка» | Упражнение на мелкую моторику и взаимодействие: всем вместе выложить из счетных палочек |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | парах и в группе, быть дружными. | дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -«Мышка»<br>- «Заяц»<br>-«Медведь»<br>- Строим новый теремок: АдхоМукха Шванасана в паре | домик (можно сложной конструкции, со множеством комнат) |
| 14. | «В снежном лесу»<br>Теория: сбалансированный комплекс, повторение асан, знакомимся с новыми дыхательными упражнениями | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Едем в лес на любом транспорте из 1 темы<br>-Танец Снежинок (Триконасана и вариации в ней)<br>-«Снежинки» упали на землю (Баддха Конасана)<br>-«Заяц»<br>-«Медведь»<br>- «Волк» (Адхо Мудха Шванасана)<br>- «Сосульки» (переворот у стены) | Танец снежинок (импровизированный танец в пространстве)<br>Дыхательное упражнение – «Дуем на снежинки» (вырезанные из бумаги) |
| 15. | «Зимние забавы»<br>Теория: Укрепление мышц и связок ног, растяжение задней поверхности ног. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | - «Зимние деревья» в лесу (Врикшасана в кругу, в паре)<br>- «Санки»<br>- «Горка» (Адхо Мукха Шванасана – Урдва М.Ш.)<br>- «Коньки» (Уткатасана с одной согнутой ногой и скрутки из Уткатасаны на двух ногах)<br>- «Лыжи» (наклоны из Вирабхадрасаны 1)<br>- Играем в «Снежки» (Паванмуктасана – делаем снежки, Халасана – закидываем за голову) | Игра «Снежная баба»: стоим в Тадасане и начинаем «таять» - расслабляться и ложиться медленно на пол |
| 16. | «Африканские загадки»<br>Теория: занятие-повторение, основано на игре в йога-загадки: показать позу, а ребята угадывают, кто это. Можно помогать текстами загадок про этого же | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | - «Пальмы»<br>- «Слон» (Уттанасана)<br>-«Жираф»<br>- «Лев»<br>-«Тигр»<br>- «Змея» + «Яйцо»<br>- «Крокодил»<br>-«Обезьяны» | Йога-танец «У жирафа пятнышки везде» - танцуем, делая массаж или изображая животных |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | животного. | | | |
| 17. | «Мама для мамонтенка» Теория: Занятие по йоге в парах, укрепление и растяжение мышц спины. Продолжаем знакомиться с переворотами. Развиваем длинный выдох. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Едем на Северный полюс на любом транспорте из 1 занятия: самолет, пароход.<br>-Нас встречают «Тюлени» (Шалабхасана в парах)<br>- И «Белые медведи» (наклон из Баддха Конасаны в парах: один сидит, другой ребенок сверху спиной ложится)<br>- Появляется «Мамонтенок» (Гомукхасана рук)<br>- «Плывем на льдине» (Упавишта Конасана в парах)<br>- На юге видим «пальмы» (УрдваХастасана в парах или в кругу)<br>-«Лев»<br>«Тигр»<br>- «Бегемот» (Кумбхасана)<br>«Мама-слониха» (наклоны Уттанасана в парах)<br>-«Веселая обезьянка» (переворот у стены или ногами на плечи партнера) | Дыхательное упражнение – «Слон» (дуем в коктейльные трубочки, можно сдувать лепестки роз, пушинки) |
| 18. | «Игра в прятки» Теория: Учимся у животных прятаться (можно использовать картинки или фигурки животных) Осваиваем наклоны: укрепление и растяжение мышц спины, раскрытие таза. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -«Бабочка» и наклон<br>- «Черепаха» (Курмасана) и наклон<br>- «Стрекоза» (лежа ноги вверх прямые) и наклон (Халасана)<br>- «Лягушки» и наклон (Пашчимотанасана)<br>- «Улитка» (Дханурасана) и «Камень» (баласана)<br>- «Зайчик» (Шашанкасана)<br>- «Медведь» в берлоге (Курмасана) | Игра «Круг животных» - фигурки кладем на коврики, ребята по кругу по очереди выполняют асаны. Дыхание «Брамари» (детский вариант) |
| 19. | «Любопытный | Разминка, | -Массаж ушек | Дыхательное |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | слоненок»<br>Теория: Работа над осанкой, раскрытие грудного отдела, укрепление спины | самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | - «Прогулка слона» - ходим на 4 конечностях, ноги прямые<br>- «Змея» + укатиться от нее (Паванмуктасана)<br>- «Верблюд» (Уштрасана) + спрятаться от него (Баласана)<br>- «Крокодил» (Шалабхасана)<br>- «Тянет нос» (Пашчимотанасана)<br>-«Сильнее тянет» (Дханурасана)<br>- «Длинный нос» (Урдва Хастасана и Уттанасана)<br>- «Большой слон» (Гомукхасана рук сидя или стоя | упражнение – «Слон» (дуем в коктейльные трубочки на перышки или легкие цветочки) |
| 20. | «Весна красна»<br>Теория: укрепление ног, балансы, равновесие нервной системы. Осваиваем новый переворот в динамике. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Едем в лес на «велосипеде»<br>-«Яркое солнце» (Урдва Хастасана + наклоны в стороны)<br>-Весенние птицы: «Синичка» (ходьба на корточках)<br>- «Ворона» (ходьба из Вирабхадрасаны 1)<br>-«Ласточка»<br>- «Аист»<br>-Первые цветочки (Баддха Конасана + Супта баддха конасана)<br>-Первые ростки (в динамике : Пашчимотанасана – Саламба Сарвангасана) | Дыхание «Гудение пчел» (Брамари) |
| 21. | «Репка»<br>Теория: Вытяжения корпуса в разных плоскостях, перевороты. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | - «Зернышко в земле» (сидим на корточках, Маласана)<br>-«Вырастаем» (Урдва Хастасана)<br>-«Дед» (Тадасана и Уттанасана)<br>-«Бабка» (Триконасана и Уттхита Триконасана)<br>- «Внучка» | В кругу «Цветок добрых слов» - говорим друг другу добрые пожелания, делая наклон из Дандасаны – в Пашмитонасану. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | (Вирабхадрасана 1 с наклоном вперед)<br>-«Жучка» (Адхо Мудха Шванасана)<br>-«Кошка»<br>- «Мышка»<br>- «Вытянули репку» (Саламба Сарвангасана) | |
| 22. | «Поход в лес»<br>Теория: сбалансированный комплекс и осваиваем новое дыхательное упражнение | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Едем в лес на «велосипеде» или «поезде»<br>-«Деревья»<br>-«Кусты» (Триконасана)<br>-«Ветер» (Урдва Хастасана с наклонами в стороны)<br>- «Ежики» (Паванмуктасана)<br>- «Бабочки» и «Стрекозы» на полянке<br>-«Лягушка» и «Цапля» на болоте<br>-«Мостик» (Сету бандха Сарвангасана)<br>-«Палатка» (Адхо Мудха Шванасана)<br>- «Костер» (Парипурна Навасана) и «бутерброды» (Пашчимотасана) в кругу | Дыхательное упражнение «Ежики» (Капалабхати) |
| 23. | «Я на солнышке лежу»<br>Теория: проработка мышц спины, укрепление и закрепление перевернутых поз, развитие дыхательной мускулатуры. | Разминка, самомассаж, суставная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика | -Путешествуем к морю на «самолете»<br>-«Львенок проснулся» (Симхасана + вытягивания из Марджарасаны – позы Кошки)<br>- Друзья показывают путь Львенку: «Бабочка»<br>- «Лягушка»<br>- «Змея»<br>- Встречает «Черепаху»<br>-В парах – лежим на «черепахе»<br>- «Черепаха загорает» (Пашчимотанасана – Халасана)<br>-«Веселые обезьянки» | Дыхательное упражнение «Воздушные шары» – надуваем воздушные шары (и дарим деткам в подарок) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | (переворот у стены) | |
| 24. | Итоговое занятие. Диагностика | | | |

## 1.4. Ожидаемые результаты.

К концу обучения обучающиеся:

- изучат технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- начнут формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- будут совершенствовать двигательные умения и навыки;
- начнут чувствовать свое тело (во время выполнений упражнений);
- начнут вырабатывать равновесие, координацию движений.
- будут развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- будут укреплять мышцы тела;
- будут сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- начнут понимать потребность в здоровом образе жизни;
- начнут вырабатывать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Сентябрь | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика |
| 2. | «Поехали!» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 3. | «В деревне» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4. | «Золотая осень». | 1 | 0,25 | 0,75 | Наблюдение |
| Октябрь | | | | | |
| 5. | «Золотая осень». | 3 | 0,75 | 2,25 | Наблюдение |
| 6. | «Зоопарк». | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 7. | Осенние прятки» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 8. | «Кто сказал МЯУ?» | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| Ноябрь | | | | | |
| 9. | «Кто сказал МЯУ?» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 10. | «Чаепитие Ёжика и Медвежонка» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 11. | «До свидания, птицы» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| Декабрь | | | | | |
| 12. | «До свидания, птицы» | 1 | | 1 | Наблюдение |
| 13. | «Серая шейка» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 14. | «Морозко» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 15. | «Цирк» | 1 | 0,25 | 0,75 | Наблюдение |
| Январь | | | | | |
| 16. | «Цирк» | 1 | 0,25 | 0,75 | Наблюдение |
| 17. | «Теремок» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 18. | «В снежном лесу» | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| Февраль | | | | | |
| 19. | «В снежном лесу» | 1 | | 1 | Наблюдение |
| 20. | «Зимние забавы» | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 21. | «Африканские загадки» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| Март | | | | | |
| 22. | «Мама для мамонтенка» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 23. | «Игра в прятки» | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 24. | «Любопытный слоненок» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| Апрель | | | | | |
| 25. | «Весна красна» | 5 | 1 | 4 | Наблюдение |
| 26. | «Репка» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| Май | | | | | |
| 27. | «Поход в лес» | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение |
| 28. | «Я на солнышке лежу» | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 29. | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Диагностика |
| Итого часов | | 72 | 16,5 | 55,5 | |

## 2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Наличие зала (спортивный или музыкальный).
- Индивидуальные коврики для занятий;
- Гимнастические мячи, ленты, камни, поющая чаша, цветные перья, массажные мячики и т.д.
- Музыкальный центр
- Ноутбук

Информационное обеспечение:

- методическая литература по детской йоги;
- Аудио- и видео материалы по программе

Кадровое обеспечения:

Для успешной реализации Программы проводить обучение детской йоге может педагог дополнительного образования, воспитатель или иной специалист ДОУ, имеющий педагогическое образование и курсы повышения квалификации по теме «Йога для детей 3-7 лет»

## 2.3 Формы контроля

Поэтапный контроль за ходом реализации программы и система отслеживания и фиксации результатов включает в себя:

- проведение диагностических обследований обучающихся (два раза в год: сентябрь, май);
- творческий отчет педагога (открытое занятие) в конце учебного года.

## 2.4 Оценочные материалы

Результат эффективности программы в работе путем диагностики. Диагностика проводится два раза (сентябрь, май):

Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

| Физическое качество | Содержание теста | Требования к выполнению |
|---|---|---|
| Гибкость | Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами. | Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды. |
| Равновесие | Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. | Оценивается удержание в секундах. |
| Статическая выносливость | Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз. | Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд. |

Результаты заносятся в таблицу «Уровень развития физических качеств».

| № | Фамилия, имя ребенка | Физические качества | | | | | | | | Уровень развития физических качеств | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Гибкость | | Равновесие | | Статическая выносливость | | | | н.г. | к.г. |
| | | | | | | Упр 1 | | Упр 2 | | | |
| | | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |

## 2.5 Методические материалы

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в соответствии с принципами и подходами, определѐнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- ***принцип развивающего образования*** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных ипотенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- ***принцип позитивной социализации ребенка*** предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- ***принцип возрастной адекватности образования*** предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- ***принцип личностно-ориентированного взаимодействия*** предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- ***принцип индивидуализации процесса образования*** в дошкольном возрастепредполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- ***принцип интеграции*** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- ***принцип дифференцированного подхода*** к детям.
- ***принцип преемственности*** ДОУ и семьи в вопросах обучения детей йоге
- ***принцип доступности и постепенности*** (осваивание от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей).
- ***принцип систематичности*** (учитывая индивидуальные возможности).
- ***принцип сознательности и активности***.
- ***принцип наглядности***.

Методы и приемы: показ, разучивание, использование средств наглядности, отстраивание (исправление ошибок), индивидуальная страховка и помощь, оценка (самооценка) двигательных действий, контрольные задания.

Алгоритм учебного занятия.

Каждое занятие состоит из трех частей: разминки, основной части, релаксации.

В программе сделан акцент на основной части занятия, в рамках которой осваиваются асаны, дыхательные упражнения, проводятся йога-игры. Разминка и завершающая часть дается на усмотрение инструктора.

Каждое занятие проводится в течение 35-45 минут: 5-10 минут на разминку и Приветствие Солнцу, 15-25 минут на основную часть, 5-10 минут на релаксацию. Обязательно в конце каждого занятия выполнять Шавасану для детей.

Допускаются паузы в течение занятия для отдыха и расслабления детей.

Формы организации учебного занятия:

- групповая
- индивидуальная

Педагогические технологии, используемые при реализации программы: технология группового обучения, развивающего обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология деятельности, здоровьесберегающая технология.

Для реализации программы необходимо подготовить следующие дидактические материалы:

- Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе);
- Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки из-под бутылок, мелкие предметы (для игры «Ловкие пальчики» направленной на профилактику плоскостопия);
- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»).

## 2.6 Список литературы

**Для педагога:**


1. Белов, В.И. Йога для всех. – М. «КСП» 1997.
2. Болсунова, Е.Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. – М.: ВАКО, 2016.
3. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008
4. Иванова, Т.А. Йога для детей: Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
5. Липень, А. Йога для начинающих. – СПб.: Питер, 2014
6. Осипова, В. Поза ребенка. Хатха-Йога в детском саду. // Обруч – 1997. - №3
7. Паджалунга Л. Играем в йогу. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
8. Панда, К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
9. Подольская, Е.А. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
10. Рыбакова, Р. Детская йога для малышей. Йога – игра: Методические рекомендации. – Уральский институт фитнеса.
11. Шифферс, М.Е. Айенгар – йога для всех / М. Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.


**Для родителя:**


1. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника-центр, 2006
2. Журавская, О.В. Йога-азбука: Методические рекомендации для родителей. – СПб: «Издательство Айрис-пресс», 2009.
3. Липень, А. Йога для начинающих. – СПб.: Питер, 2014.
4. Палатник, М. Простая йога для детей. – М.: Вадим Левин, 2006.
5. Шифферс, М.Е. Айенгар – йога для всех / М. Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.