

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЫКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
МБДОУ «Зыковский детский сад»
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Зыковский детский сад»

И. А. Каширина

Приказ № 068 от 31 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЙОГАЛАКТИКА»

направленность: физкультурно-спортивная

уровень: базовый

возраст обучающихся: от 5 до 6 лет

срок реализации: 1 год, 33 часа

Составитель:
Гумберг Наталья Владимировна, инструктор по физической культуре

с. Зыково
2023

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Настоящая дополнительная образовательная программа «Йогалактика» (далее — Программа) предусматривает дополнительное образование детей дошкольного возраста.

Программа разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р),

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. N ВК 641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально — психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей — инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанных региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, Красноярск, 2021 г,

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

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

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Проведя в нашем детском саду медицинский осмотр и выявив большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (количество детей с этим диагнозом увеличивалось год от

года). Мы искали пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к Хатха-йоге.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

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

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в Хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

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

Новизна и актуальность

Актуальность предлагаемой методики физического воспитания дошкольников обусловлено рядом причин. Во-первых, малоподвижный образ жизни современных родителей (негативный пример). Во-вторых, увеличение процента детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Особую актуальность данная проблема приобретает в связи с внедрением в нашу повседневную жизнь достижений научно-технического прогресса (компьютеризация, ДВД, СД и т.д.)

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в оздоровлении детей, который включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики Хатха-йоги.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Как свидетельствуют авторы С. Шивананда, С. Сергеев, В.И. Белов, Л.И. Латохина, А.А. Липень, О.А. Волков и другие, упражнения данной системы

помогут ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как сколиоз, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние.

Отличительные особенности программы

Детский вариант отличается от взрослого тем, что он не способен травмировать ребёнка, а нагрузка на кости и мышцы сводится к минимуму, поэтому гимнастические упражнения подходят даже для слабых и больных детей.

В данной программе набор асан основан на хатха-йоге, однако упражнения были изменены, чтобы их можно было использовать для тренировки детей.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа «ЙогаЛактика» предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет включительно.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Возраст, состав, наполняемость групп

Общее - допустимое число наполняемости дополнительного образования по программе «ЙогаЛактика» составляет 10-15 человек.

Возраст детей, обучающихся по программе 5-6 лет.

Наполняемость: количество обучающихся в каждой группе определяется в соответствии с уставом, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей.

Условия приема детей:

- записаться на обучение по программе может каждый желающий развить творческие способности своего ребенка, в том числе и дети с ОВЗ (ТНР);

- в случае систематической неявки воспитанника на занятия без уважительной причины в течение 1 месяца, место в группе освобождается и передается следующему желающему ребенку, первым записавшимся на обучение по программе;

- запись на обучение по программе проходит ежегодно; на не подтвержденные места проводится набор до полной наполняемости групп.

Таблица 1

Год обучения	возраст	Кол-во групп	Наполняемость 1-ой группы
1 год	5-6 лет	1 группа	10-15 человек

Срок реализации программы и объем учебных часов

Занятия рассчитаны на один год обучения детей с 5 до 6 лет.

1 год обучения 33 часа, 1 раз в неделю по 25 мин.

Образовательный процесс продолжается с 13 сентября по 22 мая включительно. В сентябре проводится диагностика. Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Формы обучения

Таблица 2

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
фронтальная	-переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации	- общеразвивающие упражнения; - общеукрепляющие упражнения, в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.

		<p>мышц спины, плечевого пояса и ног;</p> <p>-дыхательные упражнения;</p> <p>-упражнения для формирования правильной осанки;</p> <p>-Самомассаж;</p> <p>-упражнения для развития координации движений</p>	<p>3. практические (выполнение асан .)</p>
--	--	---	--

Режим занятий

Таблица 3

Год обучения	Часы в неделю	Продолжительность	Основание
1 год	1 час	25 мин.	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

Цель и задачи дополнительной образовательной программы «ЙогаЛактика»

Цель:

укрепление здоровья и обеспечение эмоционального благополучия детей.

Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

- Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка;
- Развивать воображение, координацию движений;
- Побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы

Учебный план

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Те ор ия	Пра кти ка	
1	Диагностика уровня способностей детей на начало года.	3	0,5	2,5	Диагностические таблицы
2	«Моё село, мой край родной»	5	1	4	Открытое занятие с родителями.
3	«Вокруг света»	4	0,5	3,5	Видео сказки, придуманной детьми.
4	«Зима»	6	1	5	Открытое занятие с родителями.
5	«Рыцари и принцессы»	5	0,5	4,5	Спортивный праздник
6	«Весна»	4	1	3	Открытое занятие с родителями.
7	«Космос»	3	0,5	2,5	Итоговое мероприятие – Открытое занятие с родителями.

8	Диагностика уровня способностей детей на конец учебного года.	3	0,5	2,5	Диагностические таблицы
Итого часов		33	5,5	27,5	

Содержание учебного плана программы

Таблица №5

№	Направление дея-ти	Цель	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	Диагностика уровня способностей детей на начало года.	Определить физические возможности детей в группе.	«Круг дружбы» Подготовка к занятию, разминка.	Выполнение контрольного упражнения на гибкость. П/и «Бездомный заяц».	Самомассаж «Дождик».
2	Диагностика уровня способностей детей на начало года.	Определить физические возможности детей в группе.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «За грибами»	Выполнение контрольного упражнения на равновесие. П/и «Бездомный заяц».	Самомассаж «Дождик».
3	Диагностика уровня способностей детей на начало года.	Определить физические возможности детей в группе.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «За грибами»	Выполнение контрольных упражнений на выявление статической выносливости. П/и «Бездомный заяц».	Самомассаж «Дождик».
4	Мое село, мой край родной.	Расширить представление детей о родной земле. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	Разучивание асан: шар, гора, юла. П/и «Догони мяч».	Придумывание ситуации с разученными асанами. Релаксация «Лентяи».
5	Мое село,	Расширить	«Круг	Разучивание	Придумыван

	мой край родной.	представление детей о родной земле. Разучивание и закрепление поз.	дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	асан: утка, яйцо, юла. П/и «Догони мяч».	ие ситуации с разученными асанами. Релаксация «Лентяи».
6	Мое село, мой край родной.	Расширить представление детей о родной земле. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	Разучивание асан: шар, гора, юла. П/и «Догони мяч».	Придумывание ситуации с разученными асанами. Релаксация «Лентяи».
7	Мое село, мой край родной.	Расширить представление детей о родной земле. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	Разучивание асан: утка, яйцо, юла. П/и «Догони мяч».	Придумывание ситуации с разученными асанами. Релаксация «Лентяи».
8	Мое село, мой край родной.	Расширить представление детей о родной земле. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	закрепление асан: шар, гора, юла, утка, яйцо. П/и «Догони мяч».	Обыгрывание сказки «Путешествие шара в горах» с разученными асанами. Релаксация «Лентяи».
9	Вокруг света	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Песня волшебника Сулеймана»	Разучивание и закрепление асан: яйцо, рыба, акула. П/и «Прятки с массажным мячом»	Релаксация «Прогулка на велосипеде»

10	Вокруг света	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Песня волшебника Сулеймана»	Разучивание и закрепление асан: лодка, чайка, звезда. П/и «Прятки с массажным мячом»	Придумывание ситуации с выученными позами детьми. Релаксация «Прогулка на велосипеде»
11	Вокруг света	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Песня волшебника Сулеймана»	Разучивание и закрепление асан: звезда, лодка, чайка, акула, рыба, яйцо. П/и «Прятки с массажным мячом»	Придумывание ситуации с выученными позами детьми. Релаксация «Прогулка на велосипеде»
12	Вокруг света	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Песня волшебника Сулеймана»	Разучивание и закрепление асан: звезда, лодка, чайка, акула, рыба, яйцо. П/и «Прятки с массажным мячом»	Придумывание ситуации с выученными позами детьми. Релаксация «Прогулка на велосипеде»
13	Зима	Расширять знания об особенностях зимней природы. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Ходим по снегу»	Разучивание асан: дерево, гора, звезда. п/и «Бегай и замри»	Придумывание ситуации с разученными асанами. Дыхательная гимнастика «Сдуем ладошки снежинку»
14	Зима	Расширять знания об особенностях	«Круг дружбы», приветствие.	Разучивание асан: мостик, яйцо, мышь.	Придумывание ситуации с

		ях зимней природы. Разучивание и закрепление поз.	Игровая гимнастика «Ходим по снегу»	п/и «Бегай и замри»	разученными асанами. Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»
15	Зима	Расширять знания об особенностях зимней природы. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Ходим по снегу»	Разучивание асан: дерево, гора, звезда. п/и «Бегай и замри»	Придумывание ситуации с разученными асанами. Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»
16	Зима	Расширять знания об особенностях зимней природы. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Ходим по снегу»	Разучивание асан: мостик, яйцо, мышь. п/и «Бегай и замри»	Придумывание ситуации с разученными асанами. Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»
17	Зима	Расширять знания об особенностях зимней природы. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «Ходим по снегу»	Разучивание асан: мостик, яйцо, мышь, дерево, гора, звезда. п/и «Бегай и замри»	Придумывание ситуации с разученными асанами. Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»
18	Зима	Расширять знания об особенностях зимней природы. Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие.	Разучивание асан: мостик, яйцо, мышь,	Придумывание ситуации с

		ях зимней природы. Разучивание и закрепление поз.	Игровая гимнастика «Ходим по снегу»	дерево, гора, звезда.	разученными асанами. Сказка «Зимнее приключение»
19	Рыцари и принцессы	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Гимнастика в парах.	Разучивание асан: единорог, мостик, стол, воин. п/и Хвост дракона.	Релаксация «Пушистые облачка».
20	Рыцари и принцессы	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Гимнастика в парах.	Разучивание асан: юла, утка, цветок, игуана. п/и Хвост дракона.	Релаксация «Пушистые облачка».
21	Рыцари и принцессы	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Гимнастика в парах.	Разучивание асан: единорог, мостик, стол, воин. п/и Хвост дракона.	Релаксация «Пушистые облачка».
22	Рыцари и принцессы	Разучивание и закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Гимнастика в парах.	Разучивание асан: юла, утка, цветок, игуана. п/и Хвост дракона.	Релаксация «Пушистые облачка».
23	Рыцари и принцессы	Закрепление поз.	«Круг дружбы», приветствие. Гимнастика в парах	Развлечение «Рыцари и принцессы».	Релаксация «Пушистые облачка».
24	Весна	Разучивание и закрепление	«Круг дружбы», приветствие.	Разучивание асан: дерево, юла, жук.	Придумывание детьми

		е поз. формирова ть обобщенно представле ние о весне как времени года.	Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	П/и Блинчики.	ситуации с разученными асанами. самомассаж «неболейка»
25	Весна	Разучивани е и закреплени е поз. формирова ть обобщенно представле ние о весне как времени года.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	Разучивание асан: бабочка, цветок, ёж, жук. П/и Блинчики.	Придумыван ие детьми ситуации с разученными асанами. самомассаж «неболейка»
26	Весна	Разучивани е и закреплени е поз. формирова ть обобщенно представле ние о весне как времени года.	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	Разучивание асан: дерево, юла, цветок. П/и Блинчики.	Придумыван ие детьми ситуации с разученными асанами. самомассаж «неболейка»
27	Весна	Разучивани е и закреплени е поз. формирова ть обобщенно представле ние о весне как времени	«Круг дружбы», приветствие. Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»	Разучивание асан: бабочка, цветок, еж, жук, юла, дерево.	Придумыван ие ситуации с разученными асанами. Сказка «Весенняя йога»

		года.			
28	Космос	Формировать представление у детей о космическом пространстве. Разучивание и закрепление поз.	Дыхательная гимнастика «Полет на луну» и «Полет к солнцу»	Разучивание асан: звезда, юла, гора. воин, п/и Космические ракеты (правила игры «Острада»).	Релаксация «Космос» Продумывание детьми ситуации, с позами, закрепленными на занятии.
29	Космос	Формировать представление у детей о космическом пространстве. Разучивание и закрепление поз.	Дыхательная гимнастика «Полет на луну» и «Полет к солнцу»	Разучивание асан: шар, чайка, воим. п/и Космические ракеты (правила игры «Острада»).	Релаксация «Космос» Продумывание детьми ситуации, с позами, закрепленными на занятии.
30	Космос	Формировать представление у детей о космическом пространстве. Разучивание и закрепление поз.	Дыхательная гимнастика «Полет на луну» и «Полет к солнцу»	Разучивание асан: гора, звезда, юла, чайка, шар. п/и Космические ракеты (правила игры «Острада»).	Придумывание ситуации с разученными асанами. Сказка «Космическое путешествие»
31	Диагностика	Определить физические возможности детей в	«Круг дружбы» Подготовка к занятию,	Выполнение контрольного упражнения на гибкость. П/и	Игровая гимнастика «Дельфин» Дыхательная

		группе.	разминка.	«Бездомный заяц».	я гимнастика «чистим носы»
32	Диагностика	Определить физические возможности и детей в группе.	«Круг дружбы» Подготовка к занятию, разминка.	Выполнение контрольного упражнения на равновесие. П/и «Бездомный заяц».	Игровая гимнастика «Дельфин» Дыхательная гимнастика «чистим носы»
33	Диагностика	Определить физические возможности и детей в группе.	«Круг дружбы» Подготовка к занятию, разминка.	Выполнение контрольных упражнений на выявление статической выносливости. П/и «Бездомный заяц».	Игровая гимнастика «Дельфин» Дыхательная гимнастика «чистим носы»

Краткая характеристика структуры программы:

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Курс Хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает семь сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятие проводится один раз в неделю 25 минут.

Требования к условиям проведения занятий:

- Место. Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.
- Одежда. Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься босиком.
- Время. Гимнастикой Хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 25 минут.

Структура занятий с детьми:

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

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

Основная часть: Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу. Так же в основную часть включены подвижные и игры и игровые задания с применением уже разученных поз.

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

Требования к выполнению статических упражнений:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этапы выполнения позы:

1 этап. Отдых перед вхождением в позу

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

2 этап. Мысленная настройка на выполнение позы

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

3 этап. Вхождение в позу

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

4 этап. Фиксация позы

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

5 этап. Выход из позы.

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

6 этап. Отдых после выхода из позы

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

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявляет инициативу и самостоятельность на занятиях;
- проявляет осознанное отношение к своему здоровью и правилам здорового образа жизни;

Метапредметные результаты:

- сформированы навыки коммуникации в детском коллективе и со взрослыми.
- проявляет позитивные эмоции и мотивы межличностных отношений.

Предметные результаты:

- знает упражнения для развития и сохранения гибкости, эластичности позвоночника, подвижности суставов ребёнка;
- сформированы навыки здорового образа жизни.

Комплекс организационно - педагогических условий.

Календарный учебный график

Таблица 6

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1	1	13.09.2023	22.05.2024	33	33	33	Вторая половина дня	Май 2024

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия в рамках реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «ЙогаЛактика» проводятся в спортивном зале МБДОУ «Зыковский детский сад» (корпус № 2).

Спортивный зал находится на втором этаже.

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

В зале имеется музыкальная колонка, флеш-карты; шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, гимнастические коврики, компьютер, проектор, спортивный инвентарь, нестандартное оборудование: мешочки с песком.

Информационное обеспечение:

Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Москва 2013;

М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Москва 2019;

М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва 2014;

Т.А. Иванова. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. ФГОС.

Так же аудио, видео, фото, интернет источниками и другими информационными ресурсами обеспечены.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется инструктором по физической культуре, первой квалификационной категории, с высшим педагогическим образованием, прошедшим курсы повышения квалификации в Краевом государственном автономном учреждении дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» по программе «Фитнес – технологии в системе дошкольного образования (игровой стрейчинг, степ-аэробика, хатха-йога, фитбол-аэробика)» (Удостоверение N 101374 май 2021 г.).

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- фото или видеозаписи открытых занятий;
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- праздник.

Оценочные материалы

Диагностика спортивных способностей детей дошкольного возраста

Диагностирование включает в себя контроль, проверку, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики, тенденций, прогнозирование дальнейшего развития событий. При проведении диагностических мероприятий используется метод тестирования.

Таблица 7

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению	Показатели по возрасту.
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб (скамейку) с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами, три покачивания и на последний ребенок должен зафиксировать руки максимально низко, как он смог наклониться.	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды	сентябрь по возможности, май мальчики +3, +6. Девочки +4, +8.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. Ребенок должен удержать равновесие, не опустив ногу.	Оценивается удержание в секундах.	Сентябрь мальчики 7-11,8 с. Девочки 9,4-14,2. Май мальчики 20-30с, девочки 25-30с.

Статическая выносливость	Даются упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	2	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.	сентябрь как могут, май держат 10с.
---------------------------------	--	---	---	--

Результаты мониторинга в начале и конце года заносятся в таблицу, в начале года для планирования деятельности на будущий учебный год и выявления стартовых возможностей детей пришедших на занятия. В конце учебного года для анализа проделанной работы и фиксации результатов.

Таблица 8

п/п	Тест ФИ	Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1							
2							

В конце апреля проводится итоговое открытое занятие с родителями воспитанников.

Всего за год: 33 учебных занятия за 1 год обучения;

Методические материалы

- А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
- Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
- О.В. Журавская, Методические рекомендации для родителей ЙОГА-АЗБУКА

- Т.А. Иванова «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2020

Рабочая программа

Рабочая программа составлена на год обучения в соответствии с локальным актом МБДОУ «Зыковский детский сад».

Список литературы

1. Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2020.
2. Белов В.И. «Йога для всех» М. «КСП» 1997.
3. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей» М., Просвещение. 1993.
4. Латохина Л.И. «Творим здоровье души и тела». СПб,1997.
5. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду»». Ж. Обруч №3-1997.
6. Палатник М. «Простая йога для детей». Издательство Вадим Левин. Москва 2006
7. Ильинская О., Казак О. «Детская йога» – М.: Эксмо, 2011. – 208 с.
8. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога» Издательство: "Старклайт" (2009)
9. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога» Издательство: "Старклайт" (2009)
10. Журавская О.В. «Методические рекомендации для родителей ЙОГА-АЗБУКА»