

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1» Г.ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1» Г. ТОБОЛЬСКА)**

7 микрорайон, дом 49, г. Тобольск, Тюменская обл. 626157, тел. 8 (3456) 22-70-01, E-mail: kolokol.tob@mail.ru

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 1»
г. Тобольска
Протокол № 1 от 28.08.2025г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 1»
г. Тобольска
от 29.08.2025 г. № 131 - А

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

«Здоровячок. Йога для малышей»
(разноуровневая)

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок освоения Программы: 3 года
Объем программы: 216 часов

Автор - составитель:
Лазарева Анна Владимировна
инструктор по физической культуре

г. Тобольск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	Страница
1.1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	
1.2	Направленность программы	
1.3	Уровень освоения программы	
1.4	Актуальность программы	
1.5	Отличительные особенности	
1.6	Цель и задачи программы	
1.7	Категория воспитанников	
1.8	Сроки реализации и объем программы	
1.9	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	
1.10	Планируемые результаты и способы их проверки	
Раздел 2	Содержание программы	
2.1	Учебный план	
2.2	Содержание учебного плана	
2.3	Календарный учебный график	
Раздел 3	Формы аттестации и оценочные материалы	
Раздел 4	Комплекс организационно-педагогических условий реализации	
4.1	Материально-технические условия реализации программы	
4.2	Кадровое обеспечение программы	
4.3	Учебно-методическое обеспечение	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок. Йога для малышей» (далее Программа) разработана в

соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: (ст. 12, п.5; ст. 75, п.4); (ст. 75, п.4); (ст.2, п.14); (ФЗ ст. 75, п. 1); (ст. 75, п. 2); (ст. 75, п. 3);(ст. 55, п. 5);(ст. 29, п. 2/д).
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

1.2. Направленность программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа ориентирована на развитие гибкости и силы (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений); улучшение осанки (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб).

1.3. Уровень освоения программы: базовый.

Программа предполагает освоение материала на базовом уровне, который предполагает реализацию общедоступных форм организации материала, минимальную сложность для освоения содержания программы. На данном уровне воспитанники осваивают технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; формируют правильную осанку и равномерное дыхание.

1.4. Актуальность программы.

Йога - вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Таким образом, **практическая ценность детской йоги** заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
 - улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
 - дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
 - формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
 - способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
 - развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса); — повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Программа предусматривает использование со старшего дошкольного возраста на занятиях дополнительных карточек «Йога- азбука», автор Журавская О.В. Умные игры с карточками подходит для оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста. С помощью карточек можно сделать разминку, выучить буквы или сыграть с ребёнком в интересные игры.

1.5. Отличительные особенности:

- программа реализуется на базе дошкольного образовательного учреждения, где возможна дифференциация как содержания программы, так и методов обучения;
- в работе используются современные педагогические технологии, которые позволяют активизировать физические процессы ребёнка, включить его в изменившуюся социальную среду и формировать интерес к спортивной жизни.
- наряду с занятиями йогой будет проходить релаксация, которая способствует формированию правильной осанки, снижению напряжения мышц, улучшает крово- и лимфоотток в перенапряженных мышцах, снимает утомление, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка.

В основе данной программы лежит парциальная программа для детей дошкольного возраста О.В. «Йога- азбука» (ООО Издательство: «АЙРИС-пресс», 2019), рекомендованная ФГОС ДО. Весь практический материал разработан в соответствии с

научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

1.6. Цель и задачи программы:

сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей у детей 4-7 лет в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы

Образовательные:

- 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 выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений, умения чувствовать своё тело во время выполнения асан.

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 (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.7. Категория воспитанников.

Программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Данным видом деятельности могут заниматься как мальчики, так и девочки без предварительной подготовки. В группу воспитанники набираются по желанию и заявлению родителей (законных представителей) в начале учебного года (в сентябре каждого года). Допускается дополнительный набор воспитанников на второй, третий годы обучения на основании результатов:

- тестирования,
- собеседования и т.д.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы — 3 года:

- 4—5 лет — 1-й год обучения;
- 5—6 лет — 2-й год обучения;
- 6—7 лет — 3-й год обучения.

Объем программы каждого года обучения – 72 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – до 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические, практические, творческие отчеты.

Режим занятий:

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 20- 25 минут,

2-й год обучения – 2 раза в неделю по 20- 25 минут.

3-й год обучения – 2 раза в неделю по 20- 30 минут

в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.10.2025

Окончание учебного года - 30.05.2026

Форма обучения - очная

Промежуточная диагностика - сентябрь

Итоговая диагностика - май

Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю

Место проведения – физкультурный зал

Время проведения: вторник, четверг.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей воспитанников, учетом санитарно эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью, согласно Положению об организации и осуществлении образовательной деятельности в МАДОУ «Детский сад № 1» г. Тобольска.

Занятия учитывают физиологические параметры детей каждого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

По окончании первого года обучения ребенок будет знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план.

Учебный план программы

1 год обучения с детьми 4-5 лет (уровень стартовый)

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями	25	10	15	Беседа Взаимоконтроль Практическая работа
3	Диагностическое занятие	2	-	2	Практическая работа
4	Комплекс статических и динамических упражнений	25	10	15	Беседа Взаимоконтроль Практическая работа
5	Комплекс сюжетных занятий	16	1	15	Творческая работа Взаимоконтроль Практическая работа
6	Итоговая (промежуточная) аттестация	2	-	2	Анализ работы за учебный год
	Итого:	72	22	50	

2 год обучения с детьми 5-6 лет (уровень базовый)

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями	8	10	18
2.1	Знакомство с названиями основных асан	5	5	10
2.2	Знакомство с дыхательными упражнениями	2	5	7

2.3	Выполнение основных асан	-	5	5
3	Диагностическое занятие	-	2	2
4	Комплекс статистических и динамических упражнений	2	8	10
4.1	Комплекс статистических и динамических упражнений №1	2	3	5
4.2	Комплекс статистических и динамических упражнений №2	1	3	4
4.3	Комплекс статистических и динамических упражнений №3	1	3	4
5	Комплекс сюжетных занятий	-	2	2
5.1	Сюжетный комплекс «Прогулка в джунглях»	-	2	2
5.2	Сюжетный комплекс «В стране Япония»	-	2	2
5.3	Сюжетный комплекс «На море»	-	2	2
	Итоговое занятие	-	2	2
		22	50	72

3 год обучения с детьми 6-7 лет (уровень продвинутый)

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Комплекс статических и динамических упражнений	10	15	25
2.1	Сюжетное занятие «Маугли»	-	1	1
2.2	Комплекс статических упражнений	1	2	3
2.3	Комплекс статических упражнений	2	7	9
3	Диагностическое занятие	-	2	2
4	Сказка «Кто поможет воробью?»	-	1	1
4.1	Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н – ролл лежа»	2	4	6
4.2	Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических	1	3	4

	упражнений			
4.3	Комплекс статических и динамических упражнений	1	3	4
4.4	Игровое занятие «Просто так»	-	1	1
5	Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца	1	1	2
5.1	Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»	1	3	4
5.2	Комплекс статических и динамических упражнений	2	3	5
5.3	Развлечение «Вместе весело шагать»	-	1	1
	Итоговое занятие	-	2	2
		22	50	72

2.2. Содержание учебного плана (уровень стартовый)

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Игра «Знакомство».

2. Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями

2.1. Знакомство с названиями основных асан

Теория. Знакомство с названиями основных асан.

Практика. Выполнение основных асан и упражнений пранаямы.

2.2. Знакомство с дыхательными упражнениями

Теория. Знакомство с дыхательными упражнениями.

Практика. Игры, здоровьесберегающие технологии: упражнение на дыхание по Стрельниковой.

2.3. Выполнение основных асан

Практика. Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики, асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хитрая лиса», самомассаж «Лепим лицо», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок», релаксация «Здравствуй, солнце».

3. Диагностическое занятие

Практика. Разминка под музыку «Весело маршируем», выполнения комплекса диагностических заданий, музыкально- ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой).

4. Комплекс статических и динамических упражнений

4.1. Комплекс статических и динамических упражнений №1

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика. Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики, асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Паук и мухи», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок», релаксация «Зёрнышко».

4.2. Комплекс статических и динамических упражнений №2

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика. Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хвост дракона», самомассаж «Красивые руки», упражнение на дыхание «Воздушный шар», релаксация «Буратино».

4.3. Комплекс статических и динамических упражнений №3

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика. Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант», «Гора»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», блиц – самомассаж, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

5. Комплекс сюжетных занятий

5.1. Сюжетный комплекс «Прогулка в джунглях»

Теория. Повторение возникновения йоги. пройденного материала об истории

Практика. Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Красивого дерева», «Собаки», «Кошки», «Льва», «Рыбки», «Лодки», «Кита», «Расслабления».

5.2. Сюжетный комплекс «В стране Япония»

Практика. Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Дерева», «Красивого дерева», «Собаки», «Головоколенная», «Бегуна», «Ребёнка», «Кошки», «Змеи», «Бриллианта», «Расслабления».

5.3. Сюжетный комплекс «На море»

Практика. Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Волны», «Черепahi», «Рыбки», «Лягушки», «Лодки». 6. Итоговое занятие

Практика. Игра-йога «Путешествие по сказкам».

Подведение итогов за год. Итоговая диагностика.

2 год обучения (уровень базовый)

1. Водное занятие Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, беседа «Йога для детей», рассматривание иллюстрации асан, свободные игры детей с мячом. Игры, здоровьесберегающие технологии: «Передай движение», «Зеркало», дыхательная гимнастика «Ветер»

2. Диагностическое занятие Разминка под музыку «Весело маршируем», выполнения комплекса диагностических заданий, музыкально- ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой). Игры, здоровьесберегающие технологии: упражнение на дыхание по Стрельниковой

3. Комплекс статических и динамических упражнений №1 Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох») Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Поймай белочку», самомассаж «Лепим лицо», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 1), релаксация «Медведь после зимней спячки».

4. Комплекс статических упражнений №1 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», Силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полуберёзка», «Рыба», «Винт») Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Лягушки и цапля», самомассаж «Лепим человечка», упражнение на дыхание «Насос», релаксация «Сказка».

5. Комплекс статических и динамических упражнений №2 Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 2), асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба» Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Совушка-сова», самомассаж «Барабан», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

6. Комплекс статических упражнений №2 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хвост дракона», самомассаж «Красивые руки», упражнение на дыхание «Полет на Солнце», релаксация «Космос».

7. Комплекс статических и динамических упражнений №3 Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант» (вариант 1), «Гора»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Домовитый хомячок», самомассаж головы, упражнения на дыхание «Носик», «Петушок».

8. Сюжетное занятие «Маугли» Игровая гимнастика «Прогулка в лес», динамические асаны (позы) по сюжету сказки («Дерево», «Лев», «Лягушка», «Кошка», «Кобра», «Угол», «Лодка», «Ребнок/отдых», «Синяя птица», «Бриллиант», «Маленькая пальма». Игры, здоровьесберегающие технологии: тест на проверку дыхания, гимнастика для ног «Медведь», п./и.: «Ловись, рыбка!» (с ленточками), «Мартышки», релаксация «Шавасана – медитация (под музыку «звуки природы»).

9. Комплекс статических упражнений №3 Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Дерево 1», «Аист», «Ласточка», «Собака», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Ворона», ритмическая гимнастика под музыку «Лезгинка». Игры,

здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Прятки», самомассаж «Лодка на волнах», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок (вариант 3), релаксация «Рыбки».

10. Комплекс статических упражнений №4 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Берёзка», «Пальма», «Кролик», «Гора», «Лягушка», «Кошка», «Полуберёзка», «Рыба». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Рыбаки и рыбки», самомассаж «Маленькие волшебники», упражнение на дыхание «Задувание свечи», релаксация «Волшебный сон».

11. Комплекс статических упражнений №5 Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Бриллиант» (вариант 1), «Лев», «Божественная поза», «Головоколенная поза» (вариант 1), «Змея», «Прямой угол»). Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Жонглёры» с мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

12. Сказка «Кто поможет воробью?» Разминка «По местам!», статистические упражнения по сюжету сказки. Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Пробеги не задень», «Салют» бег с мячом, п./и. «Невод» бег с увёртыванием, релаксация «Овощи».

13. Комплекс статических и динамических упражнений №4 Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Дерево 2», «Аист», «Лучник», «Собака», «Кошка», «Саранча», «Кобра», «Лук», «Пальма», «Корова», «Верблюд». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Сбрось усталость», релаксация «Лентяи».

14. Комплекс статических упражнений №6 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Алмаз», «Гора», «Ворона», «Лягушка», «Кобра», «Полуберёзка», «Бабочка», «Черепашка»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Полёт самолёта» (с элементами звуковой гимнастики), упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Самовар», психогимнастика «Тоннель настроения».

15. Комплекс статических упражнений №7 Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево качается», «Бегун», «Бриллиант» (вариант 1), «Скручивание», «Кузнечик», «Полуберёзка»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п.: «Круговорот», дыхательная гимнастика: сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.

3 год обучения (уровень продвинутый)

16. Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений Разминка «Спортивный танец», силовая гимнастика с гантелями, отжимание от пола, упражнения стретчинга «Качели», «Звезда», «Сели – встали», «Самолёт», «Бабочка», «Весёлый клоун», «Мостик», «Вафелька», «Велосипед», «Мы растём», «Паучок», «Весёлый жеребёнок». Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Успей поймать» с мячом, «Ловкие» прыжки с высоты, через препятствия, п./и.: «Ловишки с ленточками», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», релаксация «Все умеют танцевать...»

17. Комплекс статических и динамических упражнений №5 Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Дерево 2», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Корова», «Сон героя», «Верблюд», «Палка», «Черепашка», «Полумост». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Ленивый барсук».

18. Комплекс статических и динамических упражнений №6 Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Бегун», «Аист», «Бриллиант» (вариант 3), «Ребёнок», «Перекрёсток», «Совершенная поза», «Головоколенная поза»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнение на дыхание «Песок».

19. Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н – ролл лежа» Разминка, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай – Болтай».

20. Комплекс статических и динамических упражнений №8 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

21. Комплекс статических упражнений №9 Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Поза скручивания», «Берёзка», «Мостик», «Бумеранг», «Поза наклона вниз головой», «Поза лотоса»). Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание: «Лягушка и цапля» с мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

22. Игровое занятие «Просто так» Разминка «Звезробика», динамические упражнения. Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Канатоходец» ходьба по канату, «Ступеньки» прыжки с высоты, в высоту, п./и. «Золотые ворота», игра м./п. «Нитка - иголка», релаксация «Волшебный сон».

23. Комплекс статических упражнений №10 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Затейники», упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Гармошка», психогимнастика «Огонь и лёд».

24. Комплекс статических упражнений №11 Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Поза кривого дерева», «Солнечная поза», «Аист», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Берёзка», «Плуг». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п. «Круговорот», дыхательная гимнастика «Песок».

25. Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца Разминка «Капитан Краб», динамические упражнения «Солнечные лучики», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Треугольник», «Вафелька», «Сундуок», «Дерево», «Черепашка», «Лодка», музыкально –

ритмические движения «Буратино». Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Тропинка» ходьба по канату, «Вверх» лазание по гимнастической стенке, п./и. «Стоп, хлоп, раз», самомассаж «Лепим человечка».

26. Комплекс статических упражнений №12 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Пальма», «Перекладина», «Коробочка», « Рыба», «Полулотос»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц – массаж «Бодрость за одну минуту», релаксация «Лимон».

27. Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана» Разминка ОРУ, виды ходьбы и бега, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат", релаксация «Шалтай – Болтай».

28. Комплекс статических упражнений №13 Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист», «Цапля», «Лебедь», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Поза ребёнка», «Тронная поза»). Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Салют» с мячом, п./и. «Бегай, замри», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», самомассаж с массажным мячом.

29. Комплекс статических и динамических упражнений №13 Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

30. Развлечение «Вместе весело шагать» Разминка под музыку «Вместе весело шагать по просторам...», динамические упражнения по сюжету сценария, музыкально- ритмические движения под русскую народную с гостем развлечения «Скоморохом». Игры, здоровьесберегающие технологии: игры – забавы «На островке», «Пронеси мяч», «Скороходы».

31. Диагностическое занятие Разминка под музыку «Весело маршируем», упражнения для проверки координации движений, проверки гибкости тела, музыкально- ритмические движения «Красная шапочка». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Скакуны и бегуны», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды и формы контроля, фиксация результатов:

- входной:

проверка знаний проводится в начале года (анкетирование, диагностика, наблюдение, опрос);

- текущий:

наблюдение за выполнением приемов и методов в работе;

отслеживание активности воспитанников в выполнении ими физических упражнений;

ведение таблицы результатов;

- промежуточный:

тестирование, опрос, выставка, соревнования (проводится по окончании 1-го и последующих годов, если программа рассчитана на несколько лет);

- итоговый:

тестирование, фронтальный опрос, выставка, соревнования (проводится по завершении обучения по программе).

Методы отслеживания результатов обучения и воспитания:

методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка выполнения упражнений детьми.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы, видео-, аудиовизуальные средства.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1—1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
5. Компьютерное и мультимедийное оборудование
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4—7-летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

3. Карточки «Йога- азбука», автор Журавская О.В.

Детям 4—7 лет присуща высокая потребность в движениях. Двигательная активность более целенаправленная, зависит от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений, различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.

Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью.

К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Улучшаются навыки владения мячом: свободно бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

На седьмом году жизни стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 6–7 лет становятся более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно осознанное отношение к качеству выполнения упражнений, свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. У старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Методы воспитательной работы.

Методы формирования сознания: рассказ, беседа, дискуссия, диспут, пример.

Методы организации деятельности и формирования поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций.

Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

Реализация программы предполагает использование интернет источников, электронных дидактических материалов и цифровых образовательных ресурсов.

Информационные материалы подбираются в соответствии с целями и задачами каждого

изучаемого модуля программы, возрастных и психологических особенностей воспитанников.

Список литературы:

Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам

1. Айенгар Б. К. С. Йога (Путь к здоровью). — Сыкт.: Флинта, 2012.
2. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. — М.: Ника-центр, 2006.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1981.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. — Елабуга, 2008.
8. Дубровский В. И., Дубровская А. В. Антропометрия: Оценка физического развития // Валеология - здоровый образ жизни [Электронный ресурс].— Электрон. ст. — [М.]. URL: http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm, свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус.
9. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5—6 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. (Логопед в ДОУ.)
10. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М.: ТЦ «Сфера», 2004.
11. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш.)
12. Картушина М. Ю. Праздники для детей 6—7 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
13. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Вместе с детьми.)
14. Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей // Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс URL: <http://wilhelmwas.narod.ru/biblio/ochapowskij/bebiyog0.htm>, свободный. — Загл. с экрана.
15. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительной группы). — М.: ВАКО, 2005. (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем.)

Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога.— М.: Ника-центр, 2006.
2. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
3. Журавская О.В. Азбука- йога для малышей. **Издательство:** «Айрис-пресс». **Серия:** «Умные игры с картами». **Год издания:** 2024
4. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2008.
5. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. — СПб.: Питер, 2009.
6. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. — СПб.: Литера, 2006.

Интернет-ресурсы:

WWW.yoga-azbuka.ru

https://vk.com/yoga_azbuka

Приложение.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Основа занятий с детьми — это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложно координационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаться могут одновременно не больше

двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя.). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастиками, — это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

Игровая гимнастика

1. «Репка».
2. «В темном лесу есть избушка».
3. «Колобок».
4. «Прогулка».
5. «Козлята».
6. «По-лисьи».
7. «На водопой».
8. «За грибами».
9. «Светофор».
10. Гимнастика для ног.
11. «Я позвоночник берегу».
12. «Мойдодыр».
13. «Шли мы после школы».
14. «Медведь».
15. «По полям бегут ручьи».
16. «Утята».
17. «Жучки».
18. «Поезд».
19. «Птицы».
20. «Марш на параде».
21. Ходьба.
22. «Птички».
23. «Ходим по снегу».
24. «Зимние забавы».
25. «Для чего нужны уши».
26. «Прогулка в лес».
27. «Мы готовы для похода».
28. «Енотик весело шагает».
29. «Ты шагай».
30. «Упражнения для ног».
31. «Будем ноги поднимать».
32. «Мы идем дорожками».

Ритмичная гимнастика под музыку

1. «Лезгинка».
2. «По ниточке».
3. «Чудак».
4. «Рок-н-ролл лежа».
5. «Солдатики».

6. «На море».
7. «Песня волшебника Сулеймана».
8. «Дельфин».

Гимнастика под приговорки

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1. «Желтая песенка». | 17. «Ветер». |
| 2. «Кошкина зарядка». | 18. «Сидит белка». |
| 3. «Белый снег». | 19. «Бревнышко». |
| 4. «Муравьи». | 20. «Мы разминку начинаем». |
| 5. «Кто живет у нас в квартире?» | 21. «Качаем Лялю». |
| 6. «Весело в лесу». | 22. «Котята». |
| 7. «Три медведя». | 23. «Веселая прогулка». |
| 8. «Мишка». | 24. «Веселые гуси». |
| 9. «Мартышки». | 25. «Слон». |
| 10. «Зайчик». | 26. «Бабочка». |
| 11. «Аэробика». | 27. «Рыбалка». |
| 12. Гимнастика для мышц шей. | 28. «Сурья — чандра». |
| 13. «Буквы». | 29. «Ножки». |
| 14. «В лесу». | 30. «Велосипед». |
| 15. «Я иду!» | 31. «Косцы» |
| 16. «В речке». | |

2.САМОМАССАЖ

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию (см. приложение 4).

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. «Дождик». | 17. «Что делать после дождика?» |
| 2. «Лисонька». | 18. «Точечный массаж». |
| 3. «Снеговик». | 19. «Солнечный зайчик». |
| 4. «Блины». | 20. «Барабан». |
| 5. «Строим дом». | 21. «Улитка». |
| 6. «Рукавицы». | 22. «Как у Буратино». |
| 7. «Труба». | 23. «Веселый мяч». |
| 8. «Ежик». | 24. Массаж головы. |
| 9. «Умывание». | 25. Массаж ушей. |
| 10. «Вышел зайчик погулять». | 26. «Лепим ушки». |
| 11. «Умывалочка». | 27. «Бурундук». |
| 12. «В январе». | 28. «Раздеваем лук». |
| 13. «Красим». | 29. «Ой, лады». |
| 14. «Неболейка». | 30. Массаж тела и лица. |
| 15. «Тили-бом». | 31. «Веселый дождик». |
| 16. «Солнышко». | 32. «Голубая чаша». |

3.СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание

направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений - переменный. Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка (см. приложение 10).

1-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья" ручками и ножками», или «Скажи „да" ручками и ножками».
2. «Скажи «да»» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов».
5. «Вертолетик» или «Вентилятор».
6. «Скажи «нет»».
7. «Ладушки».
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. «Царапанье».
10. «Петушок и курочка».
11. «Бутерброд».
12. «Мюнхгаузен».
13. «Дерево на ветру».
14. «Улитка».
15. «Футбол».
16. «Каратэ».
17. «Наказание самого себя».
18. «Полюби себя».
19. «Бокс».
20. «Балетный шаг».
21. «Танец живота».
22. «Велосипед».
23. «Качалка» («Ролик»).
24. Расслабление.

2-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай «до свиданья»» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками».
2. «Скажи «да»» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов».
5. «Вертолетик» или «Вентилятор».
6. «Скажи «нет»».
7. «Ладушки».
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. «Царапанье».
10. «Петушок и курочка».
11. «Сжатие пружины» или «Кто кого».
12. «Плавание».
13. «Колеса паровоза».
14. «Бутерброд».
15. «Открывание пневматических дверей».
16. «Отодвигание стен и потолка».
17. «Мюнхгаузен».
18. «Дерево на ветру».
19. «Улитка».

20. «Посмотри, что за спиной».
21. «Футбол».
22. «Каратэ».
23. «Наказание самого себя».
24. «Полюби себя».
25. «Бокс».
26. «Бег по-собачьи».
27. «Балетный шаг».
28. «Танец живота».
29. «Пружинка».
30. «Мячик».
31. «Липучки».
32. «Ползунок».
33. «Качалка» («Ролик»).
34. Расслабление.

4. АСАНЫ (позы)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, — это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета (см. приложение 11). **Статический вариант асан** - удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном уроке выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок

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

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. «Гора». | 9. «Стул». |
| 2. «Аист». | 10. «Дерево 1». |
| 3. «Солнечная поза». | 11. «Дерево 2». |
| 4. «Лучник». | 12. «Ласточка». |
| 5. «Треугольник». | 13. «Бегун». |
| 6. «Треугольник» (вытянутый). | 14. «Орел» (летит). |
| 7. «Воин 1». | 15. «Орел». |
| 8. «Воин 2». | |

Позы, стоя на четвереньках: вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака».
2. «Кошка».

Позы, сидя и восстанавливающие позы: восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. «Посох». | 6. «Бабочка». |
| 2. «Сон героя». | 7. «Ворона». |
| 3. «Корова». | 8. «Черепашка». |
| 4. «Пальма». | 9. «Лягушка». |
| 5. «Лев». | |

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

1. «Лодка».
2. «Рыба».

3. «Кобра».
4. «Саранча».
5. «Лук».
6. «Полумост».
7. «Мостик».
8. «Верблюд».
9. «Палка».
10. «Гусеница».

Динамический вариант асан - небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики. **Позы, лежа на животе:**

1. «Змея смотрит вперед».
2. «Змея осматривается».
3. «Змея готовится к прыжку».
4. «Крокодил».
5. «Лодка качается на волнах».
6. «Кролик спрятался».
7. «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке».

Позы, сидя:

1. «Лев».
2. «Жук на цветке».
3. «Гора и орел».
4. «Морда коровы».
5. «Рог коровы».

Позы, стоя на четвереньках:

1. «Собака потягивается на солнышке».
2. «Пес Бобик».

Позы, стоя:

1. «Дерево».
2. «Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало».
3. «Цветок тянется к солнышку».
4. «Вулкан».

Позы на равновесие:

1. «Полет журавлика».
2. «Полет синей птицы».

«Приветствие солнцу 1»

«Приветствие солнцу 2»

Комплексы асан

Комплекс 1

1. Суставная гимнастика № 1.
2. Суставная гимнастика № 2.

Комплекс 2

1. «Гора».
2. «Аист» («Дерево»).
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Корова» («Рог коровы»).
6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»).
7. «Рыба».
8. «Посох».

Комплекс 3

1. «Солнечная поза».

2. «Аист» («Дерево»).
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Кобра» («Змея осматривается»).
6. «Корова» («Рог коровы»).
7. «Посох» («Жук на цветке»).
8. «Пальма».
9. «Лев» («Лев»).
10. «Бабочка».
11. «Рыба».

Комплекс 4

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»).
2. «Аист».
3. «Ласточка».
4. «Кошка» («Пес Бобик»).
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
6. «Саранча».
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»).
8. «Корова» («Морда коровы»).
9. «Сон героя».
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»).
11. «Пальма».
12. «Лев» («Лев»).
13. «Ворона».
14. «Рыба».

Комплекс 5

1. «Дерево 2».
2. «Аист» («Цветок тянется к солнышку»).
3. «Лучник».
4. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
5. «Кошка» («Пес Бобик»).
6. «Саранча» («Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одно скрипочке»).
7. «Кобра».
8. «Лук» («Лодка качается на волнах»).
9. «Пальма».
10. «Лев» («Лев»).
11. «Корова» («Рог коровы»).
12. «Сон героя».
13. «Верблюд».
14. «Рыба».

Комплекс 6

1. «Дерево 2» («Вулкан»).
2. «Лучник».
3. «Бегун» («Полет синей птицы»).
4. «Ласточка» («Полет журавлика»).
5. «Треугольник».
6. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
7. «Корова» («Морда коровы»).
8. «Сон героя».
9. «Верблюд» («Кролик спрятался»).
10. «Палка».
11. «Гусеница».

12. «Черепашка» («Гора и орел»).
13. «Полумост».

Комплекс 7

1. «Орел» (летит).
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Гусеница».
8. «Приветствие солнцу 1».
9. «Лучник».
10. «Черепашка» («Гора и орел»).
7. «Гусеница».
8. «Приветствие солнцу 1».
9. «Лучник».
10. «Черепашка» («Гора и орел»).
11. «Кобра» («Крокодил»).
12. «Мостик».

Комплекс 8

1. «Орел».
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Стул».
8. «Приветствие солнцу 2».
9. «Лягушка».
10. «Ворона».
11. «Бабочка».
12. «Мостик» («Крокодил»).

При разучивании комплексов асан исключить:

— 1-й год обучения — «Приветствие солнцу 1», «Приветствие солнцу 2» (комплексы 7 и 8);

Комплекс 7

1. «Орел» (летит).
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Гусеница».
8. «Приветствие солнцу 1».
9. «Лучник».
10. «Черепашка» («Гора и орел»).
7. «Гусеница».
8. «Приветствие солнцу 1».
9. «Лучник».
10. «Черепашка» («Гора и орел»).
11. «Кобра» («Крокодил»).
12. «Мостик».

Комплекс 8

1. «Орел».
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Стул».
8. «Приветствие солнцу 2».
9. «Лягушка».
10. «Ворона».
11. «Бабочка».
12. «Мостик» («Крокодил»).

— 2-й год обучения — «Приветствие солнцу 2» (комплекс 8).

Комплекс 8

1. «Орел».
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Стул».
8. «Приветствие солнцу 2».
9. «Лягушка».
10. «Ворона».
11. «Бабочка».
12. «Мостик» («Крокодил»).

5. Правила, которых необходимо придерживаться при разучивании асан с детьми.

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 2 часа после приема пищи
2. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физминутки.
3. Одежда детей должна быть облегченной (майка и трусики), ноги босые.
4. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
5. Перед началом выполнения упражнения следует провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим четкий показ упражнений педагогом.
8. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются с обеих сторон.
9. После выполнения поз с наклоном вперед необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине
10. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективными и их выполнение потребует меньше усилий.
11. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как «Гора», «Солнечная поза», «Дерево».

12. 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 легкая и приятная мышечная боль.

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

14. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одними из самых полезных.

15. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2—3-х минут проделать с детьми упражнения на расслабление.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

6. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний (см. приложение 5).

1. «Удивимся».
2. «Петушок».
3. «Сдуем с ладошки снежинку».
4. «Маятник».
5. «Погладь бочок».
6. «Ежик».
7. «Насос».
8. «Радуга, обними меня!»
9. «Регулировщик».
10. «Воздушный шар».
11. «По ступенькам».
12. «Самовар».
13. «Гармошка».
14. «Дует ветерок».
15. «Песок».
16. «Вдохни аромат цветка».
17. «Ветер».
18. «Плечи».
19. «Вырасти большой».
20. «Полет на луну».
21. «Поднимемся на носочки». Полет на солнце
23. «Дыхание 1».
24. «Носик».
25. «Дыхание 2».
26. «Чистим носы».
27. «Ушки».
28. «Легкий ветерок».
29. «Лодочка на волнах».
30. «Задувание свечи».
31. «Дышим на вертушку».
32. «Сбрось усталость».

33. «Жужжащая пчела».
34. Шипящее стимулирующее дыхание.

6. Гимнастика для глаз

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы. Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать (см. приложение б).

1. «Дождик 1».
2. «Теремок».
3. «Тише, тише».
4. «Белка».
5. «Ветер».
6. «Лиса».
7. «Медведь».
8. «Оса».
9. «Комарик».
10. «Зайка».
11. «Угощение для больного».
12. «Смотрит носик».
13. «Буквы».
14. «Самолет».
15. «Дождик 2»
16. «Треугольник, круг, квадрат».
17. «Солнечный зайчик»
18. Пальминг

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время (см. приложение 7).

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. «Гости». | 12. «Крокодил». |
| 2. «Пироги». | 13. «Слова». |
| 3. «Мастера». | 14. «Пироги». |
| 4. «Сидит белка». | 15. «Весна». |
| 5. «Капуста». | 16. «Кто приехал?» |
| 6. «Разминаем пальчики». | 17. «Добрый день!» |
| 7. «Замок». | 18. «Солнце». |
| 8. «Ладушки». | 19. «Мальчик-пальчик». |
| 9. «Наши пальцы». | 20. «Маляры». |
| 10. «Считалка». | 21. «Бабочка». |
| 11. «Мяч». | 22. «Пальчики». |

7. Релаксация

Релаксация — это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. 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. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния (см. приложение 8).

1. «Замедленное движение».
2. «Зернышко».
3. «Снежная баба».
4. «Птички».
5. «Шалтай-Болтай».
6. «Просыпайся, глазок».
7. «Тишина».
8. «Летний денек».
9. «Расслабление приятно».
10. «Пушистые облачка».
11. «Лентяи».
12. «Лимон».
13. «Вибрация».
14. «Ленивая кошечка».
15. «Ленивый барсук».
16. «Палуба».
17. «Медведь после зимней спячки».
18. «Буратино».
19. «Дерево».
20. «Сказка».
21. «Космос».
22. «Кулачки».
23. «Веселые гномы».
24. «Молчок».
25. «Рыбки».
26. «Бриллиантики».

8. Подвижные игры

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки — правильной осанки, управления своим вниманием (см. приложение 9).

1. «Репка».
2. «Хитрая лиса».
3. «Догони Колобка».
4. «Поиграем с мишкой».
5. «Идет коза по лесу».
6. «Бездомный зайка».
7. «Лягушата и Мишка».
8. «У медведя во бору».
9. «Ловкий пешеход».
10. «Прятки».
11. «Догони мяч».
12. «Бегай и замри».
13. «Петух, цапля и коршун».
14. «Охотники и куропатки».
15. «Домовитый хомячок».
16. «Лягушки и цапля».
17. «Мы — веселые ребята!»
18. «Поймай белочку».
19. «Найди свое дерево».
20. «Совушка-сова».
21. «Хвост дракона».
22. «Домовитый хомячок».
23. «Заяц, елочки и мороз».

9. Диагностика физического развития

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств».

Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Диагностика проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

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

Оценка физической подготовленности детей (4—7 лет)

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4—7 лет представлены в таблице.

Методика проведения тестирования

1. Быстрота.

Бег — 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5—10 м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносятся лучший результат. *Бег — 30 метров (старший возраст).*

Размечают беговую дорожку не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5—6 м (для предупреждения снижения скорости). Концы дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом и отдых 2—3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. Ловкость — обегание предметов.

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

3. Выносливость - приседание.

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

4. Равновесие — поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3—4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5. Гибкость - наклон вперед.

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

6. Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И. п. — лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

7. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой 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 2 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.

8. Изучаем буквы и позы йоги (старший возраст)

Выполнение детьми по выбору 5-6 позы из набора.

ФИ ребенка	Показатели									
	Гибкость		Равновесие		<i>Статическая выносливость</i> (Тест Крауса Вебера)		<i>Ловкость</i>		Быстрота	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
Общее количество о детей	Начало года									
	Конец года									

Шкала оценок:

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

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

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

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения.