

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 56»

Принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 56»  
Н.Н. Самойлес

Приказ №  
от «31» августа 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»



**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 4-7 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Составитель:**  
Кожевникова Екатерина Владимировна,  
преподаватель йоги  
со специализацией аштанга-йога  
в традиции им. Шри К. Паттабхи Джойса

Северск, Томской области  
2021 г.

**Паспорт  
дополнительной общеобразовательной программы «Йога для детей»**

<b>Название программы</b>	<b>«Йога для детей»</b>
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Основные характеристики дополнительной общеобразовательной программы</b>	<p>Дополнительная общеобразовательная программа «Йога для детей» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Закон об образовании РФ» № 273 от 29.12.12г.;</li> <li>2) СанПиН 3.1/2.4.3598-20 от 01.01.21г.;</li> <li>3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>4) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</li> <li>5) Устав МБДОУ «ЦРР - Детский сад № 56»</li> </ol>
<b>Год разработки</b>	2021 год
<b>Где, когда и кем утверждена</b>	Педагогическим советом МБДОУ «ЦРР - Детский сад № 56» Протокол № 1 от « 31 » августа 2021 г.
<b>Цель программы</b>	Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;</li> <li>- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;</li> <li>- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;</li> <li>-учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха йоги);</li> <li>- вырабатывать равновесие, координацию движений;</li> <li>- укреплять мышцы тела;</li> <li>- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;</li> <li>- способствовать повышению иммунитета организма;</li> <li>-воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);</li> <li>-развивать выдержку, настойчивость в достижении результатов;</li> <li>- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками; воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты освоения программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировано правильное дыхание, налажен здоровый сон;</li> <li>- Развита гибкость, подвижность суставов, эластичность связок и мышц;</li> <li>- Улучшена осанка (укреплены мышцы, поддерживающие позвоночник);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Есть чувствование своего тела, осознание собственных возможностей (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);</li> <li>- Возросла самооценка, уверенность в себе.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	64 часа в год, 2 раза в неделю, 20-30 минут
Возраст обучающихся	4-7 лет
Форма занятий	Подгрупповая по 8-12 человек
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997</li> <li>2. Иванова Т.А., Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.- 192 с.</li> <li>3. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева – Волгоград: Учитель. – 45с.</li> <li>4. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2009</li> <li>5. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н.Г. Коновалова; Л.В. Корниенко – Изд. 2-е, исп. – Волгоград: Методкнига. – 54 с.</li> <li>6. Интернет-ресурсы.</li> </ol>
Условия реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе);</li> <li>- Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);</li> <li>- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);</li> <li>- Схематические картинки выполнения поз;</li> <li>- Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки от бутылок и другие мелкие предметы для игр, направленных на профилактику плоскостопия</li> <li>- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»)</li> </ul>

### Пояснительная записка

Данная образовательная программа разработана с учетом опыта, методических пособий и рекомендаций специалистов в сфере образования и физического воспитания, а также на основании знаний об истории и традиции йоги, принципах построения грамотных тренировочных последовательностей с учетом физиологических особенностей детей данных возрастных групп. Понимание психологии детей, их восприятия мира позволяет автору адаптировать упражнения для определенной возрастной категории детей, подобрать нагрузку, соответствующую уровню физического и психоэмоционального развития ребенка на данном этапе.

Гиподинамия и отсутствие физического труда является неотъемлемой частью нашей жизни. Это касается как взрослых, так и детей. По мнению врачей, 75 % всех

болезней человека заложено в детские годы. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства.

У детей наблюдается повышенная утомляемость, так называемый «синдром дефицита внимания», трудности с засыпанием, часто бывают нервозность, нарушения речи и другие нарушения. Они связаны как с психологическими и социальными проблемами, неблагоприятной экологической обстановкой, так и с образом жизни: питанием, количеством времени на свежем воздухе, злоупотреблением «гаджетами», а также, безусловно, с ограничением или отсутствием физкультуры в режиме дня ребенка, как таковой. Всё чаще выявляются нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, проблемы с желудочно-кишечным трактом, проблемы неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания ОРВИ, общее снижение иммунитета.

Данная программа разработана для оздоровления детей и включает различные техники оздоровления (дыхательной, корригирующей, суставной гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением асан хатха-йоги. Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. 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, она является профилактикой искривления позвоночника и плоскостопия. 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 соревнований.

## Содержание программы

### Методы и средства реализации программы

#### 1. Словесные методы:

- рассказ
- объяснение;
- беседа;
- чтение литературных произведений (тематические стихотворения, загадки, сказки)

#### 2. Наглядные методы:

- показ;
- наблюдение;
- просмотр иллюстраций.

#### 3. Практические

- выполнение асан.

#### 4. Игровые методы:

- проведение игр.

### В основе программы лежат следующие принципы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;

- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положений детей, смена видов деятельности.

План занятий составлен в соответствии с физиологическими параметрами возраста воспитанников, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Основу занятий составили комплексы с чередованием динамических и статических упражнений, упражнений на растяжку.

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

#### 1) Подготовительная часть

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготавливание организма к занятию, настрой детей на хорошее, доброе. В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица). Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

#### 2) Основная часть

Цель: укрепление и разработка суставов, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника. В этой части разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

#### 3) Заключительная часть

Цель: обучение детей расслаблению и приведению организма в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

### Система определения результативности

- 1) Положительный эмоциональный настрой на занятие
- 2) Знание асан (поз) и техники их выполнения.
- 3) Тесты на гибкость, силу и равновесие в начале учебного года, в середине и в конце программы обучения.

### Календарный учебный график занятий

Программа рассчитана на 64 занятия.

Октябрь – 8 занятий,

Ноябрь – 9 занятий,

Декабрь – 9 занятий,

Январь – 7 занятий,  
 Февраль – 7 занятий,  
 Март – 9 занятий,  
 Апрель – 8 занятий,  
 Май – 7 занятий

Количество занятий в неделю – 2.

Длительность занятия – 20 минут (возраст 4-5 лет), 30 минут (возраст 5-7 лет)

**Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей программы для детей возраста 4-5 лет**

Направленность программы	Содержание ООД	Количество образовательной нагрузки										
		Занятий в неделю	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого	
Физкультурно-спортивная	Теоретический материал. Контроль уровня освоения двигательных навыков.	2 40 минут	2	-	-	-	-	-	-	-	1	3
	Практический материал. Освоение и отработка навыков выполнения физических упражнений.		6	9	9	7	7	9	8	6	61	
			120 мин	180 мин	180 мин	140 мин	140 мин	180 мин	160 мин	120 мин	1220 мин	
Итого			8	9	9	7	7	9	8	7	64	
			160 мин	180 мин	180 мин	140 мин	140 мин	180 мин	160 мин	140 мин	1280 мин	
Итого количество ООД в часах (академ.) и в минутах												

**Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей программы для детей возраста 5-6 лет**

Направленность программы	Содержание ООД	Количество образовательной нагрузки										
		Занятий в неделю	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого	
Физкультурно-спортивная	Теоретический материал. Контроль уровня освоения двигательных навыков.	2 50 минут	2	-	-	-	-	-	-	-	1	4
			50 мин	-	-	-	-	-	-	-	25 мин	75 мин

	Практический материал. Освоение и отработка навыков выполнения физических упражнений.	6	9	9	7	7	9	8	6	61
		150 мин	225 мин	225 мин	175 мин	175 мин	225 мин	200 мин	150 мин	1525 мин
	Итого	8	8	8	8	8	8	8	8	64
		200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	200 мин	1600 мин
Итого количество ООД в часах (академич) и в минутах										

**Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей программы для детей возраста 6-7 лет**

Направленность программы	Содержание ООД	Количество образовательной нагрузки										
		Занятий в неделю	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого	
Физкультурно-спортивная	Теоретический материал. Контроль уровня освоения двигательных навыков.	2 60 минут	2								1	3
	Практический материал. Освоение и отработка навыков выполнения физических упражнений.		6	9	9	7	7	9	8	6	61	
			180 мин	270 мин	270 мин	210 мин	210 мин	270 мин	240 мин	180 мин	1830 мин	
	Итого		8	9	9	7	7	9	8	7	64	
			240 мин	270 мин	270 мин	210 мин	210 мин	270 мин	240 мин	210 мин	1920 мин	
Итого количество ООД в часах (академич) и в минутах												

**2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо подготовить:

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

### **2.3 Формы аттестации**

Диагностическое обследование физических качеств воспитанника и его физической подготовки по данной программе проводится 3 раза в год: в октябре, январе и мае. Данное обследование помогает выявить общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

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

1-низкий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которыми они не владеют);

2-средний уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют с помощью взрослого);

3-высокий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют самостоятельно и с интересом).

### **2.4 Оценочные материалы**

Оценочные материалы включают в себя:

- Методическое обеспечение ДОО программы по месяцам обучения и разделам программы;
- Мониторинга результатов обучения детей по ДДО программе в начале, середине и в конце срока обучения. Мониторинг включает в себя показатели (оцениваемые параметры) и критерии, в соответствии с планируемыми результатами программы.

Результаты заносятся в диагностическую карту и отражают уровень планируемых результатов освоения ДДО.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой ДДО программой.