

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47»

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
от «14» октября 2021г  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
Белоцерковская С.В.  
«14» октября 2021г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Йога - малыши»**

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Педагог Войнова Татьяна Николаевна

г. Северск, 2021 г.

## Содержание

№	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Йога - малыш»	3
2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения дополнительной образовательной программы	4
3	Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной образовательной программы	5
4	Учебный план, календарно-тематический план реализации дополнительной образовательной программы «Хатха — йога»	7
5	Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы	8
6	Список литературы	10

### 1. Пояснительная записка

Вся система йоги направлена на развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы, стимуляцию внутренних органов и, что особенно важно, активизацию и гармонизацию деятельности желез внутренней секреции. При правильном выполнении асан возникает субъективное чувство бодрости. Позы, воздействуя на вегетативную нервную систему, изменяют психику человека. Чередование мышечного расслабления и напряжения при выполнении комплекса вызывает чувство покоя, удовлетворенности, хорошее настроение. Эти и другие психологические эффекты позволяют получить такие психотерапевтические результаты, как рост самосознания, повышение устойчивости к стрессу, снижению уровня страха.

#### Нормативно-правовые основы разработки программы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования»;
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28)
- Положение об оказании дополнительных платных образовательных услуг МБДОУ «Детский сад № 47», на основании заявления, договора между МБДОУ и родителями (законными представителями) воспитанников

#### Направленность и практическая значимость программы

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Новизна** всей системы йоги направлена на развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы, стимуляцию внутренних органов и, что особенно важно, активизацию и гармонизацию деятельности желез внутренней секреции.

#### Цели и задачи реализации программы

**Цель:** активизировать внутренние резервы организма ребенка, знакомство с йогой, воспитывать умение быть в гармонии с собой, природой и окружающим миром посредством гимнастики Хатха-Йога.

## **Задачи:**

1. Знакомство с телом, с его различными положениями.
2. Обучение самомассажу и основным массажным движениям. Изучаем элементы вибрационного массажа. Упражнения: «Голубая чаша», «Веселый дождик».
3. Обучение массажу лица, точечному массажу для профилактики ОРЗ, массажу кистей рук, массажу ног, пальчиковой гимнастике, сгибание и разгибание приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Упражнения: «Ой, лады, лады», «Веселый мяч», «Ласковый котя», «Мальчик пальчик».
4. Обучение игровой гимнастике с элементами гимнастики для суставов: «Веселая прогулка», «У медведя во бору».
5. Обучение гимнастике для поясницы и плечевого пояса с элементами наклонов головы, корпуса вперед-вниз: «Веселые гуси».
6. Обучение различным вариантам ходьбы, ходьбы на прямых ногах: «Слон», «Медведь»
7. Обучение упражнениям на укрепление рук и плечевого пояса: «Косцы».
8. Обучение упражнениям на самовытяжение и расслабление: «Котята».
9. Учить выполнять специальные упражнения для развития силы и гибкости.

## **Принципы и подходы к формированию и реализации программы**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»:

- обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования;
- гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия;
- защита и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства;
- светский характер образования;
- свобода выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей, включая предоставление права выбора форм получения образования, форм обучения, организации, осуществляющей образовательную деятельность, направленности образования в пределах, данных системой образования, а также обеспечения педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания;
- адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека;
- автономия образовательных организаций, информационная открытость и публичная отчетность образовательных организаций;
- сочетание государственного и договорного регулирования отношений в сфере образования.

В соответствии с ФГОС ДО:

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация программы дополнительного образования в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, двигательной деятельности;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей.

- **Особенности реализации программы:** Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.
- Наглядные методы: использование наглядных пособий.
- Практические методы: к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.
- **Формы организации детей:** включает в себя упражнения адаптационной гимнастики с использованием элементов, упражнений и статистических поз из системы Хатха – йога.

Превышение программного материала заключается в том, что дети занимаются один раз в неделю, поэтому знакомство с йогой детей организовывается через игру, подражание, т.е. названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т.д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность., осознанно задействуются резервы собственного организма, применяется система очищения и закаливания.

- **Сроки реализации программы:** Программа составлена для работы с детьми младшего дошкольного возраста сроком на 1год (с октября по апрель месяц). Курс хатха-йоги рассчитан на семь месяцев и включает 7 сменяющихся учебных комплексов. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), один раз в неделю по 15 минут.
- **Мониторинг проводится по бальной системе.** Диагностическое обследование детей проводится в октябре (начало учебного года) и в апреле (в конце учебного года)

#### **Возрастные особенности контингента воспитанников.**

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение — это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

## **2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения дополнительной образовательной программы**

- формирование и развитие систем организма ребенка, увеличение его адаптивности; профилактике психосоматических заболеваний путем физического совершенствования, коррекции психофизических отклонений; удовлетворение физических и социальных потребностей ребенка в саморазвитие. Умение детей выражать свои эмоции, контролировать их, совершенствовать движения, умение управлять своим телом, дыханием.

### **Ожидаемый результат:**

- Осознание детьми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Владение навыками самооздоровления.
- Снижение уровня заболеваемости.
- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 3-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
  - Стабилизация эмоционального фона у детей.
  - Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
  - Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

### **К концу года дети:**

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Благодаря Йоговским упражнениям у детей сформирован интерес к процессу движения под музыку;  
— появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;  
— появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;  
— формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;  
У 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).

### **Подведение итогов реализации образовательной программы:**

- выстраивание отношения с родителями. Составлен план взаимодействия (**Приложение №1**). Как показала практика, наиболее эффективная форма работы с родителями это мастер-класс, изготовление буклетов, совместные занятия с детьми.
- Взаимодействие с педагогами осуществляю на протяжении всего периода . Составлен план (**Приложение № 2**). Наиболее эффективной формой работы считаю семинар – практикум, мастер- класс.

### **3. Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной образовательной программы:**

**Йога** – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабозрительность мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий 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.

**Асаны** – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

**Пранаямы** — дыхательные упражнения.

### **Как строить занятия с детьми?**

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнена гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-20 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

### **Требования к условиям проведения занятий.**

**1. Место** Для занятий нужно выбрать ровную, твердую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

**2. Одежда** Должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

**3. Время** Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 10 до 15 минут.

**4. Нельзя приступать к занятию** с высокой температурой и в послеоперационный период.

### **Структура занятия (Приложение № 3)**

Разминка: ходьба по массажным дорожкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Релаксация. Цель: создание условия для положительного эмоционального настроения

Заключение: упражнение на расслабление всего организма.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

### **Методические рекомендации по организации работы с детьми.**

1. Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

#### **Особенности выполнения статических поз:**

1. Отдых перед входением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Дети смотрят на образец взрослого и выполняют с ним позы и упражнения.
3. Входение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
5. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

#### **Регламентирование образовательной деятельности по программе «Йога для малышей»**

Структурный компонент календарно-учебного графика	Возрастная группа
Начало организации дополнительных занятий	октябрь
Окончание организации дополнительных занятий	апрель
Время начала проведения дополнительных занятий	
1-я половина дня	—
2-я половина дня	15.30
Продолжительность дополнительных занятий	10-15 мин
Общая продолжительность дополнительных занятий	
1-я половина дня	—
2-я половина дня	15-20 мин

#### **4. Учебный план, календарно-тематическое планирование реализации дополнительной образовательной программы «Хатха – йога» Объем и разделы программы**

##### **Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Хатха-йога (приложение 3 стр. 19)	1	1	-	Наблюдение в ходе занятий, самостоятельные задания
2.	Комплекс 2-4 (приложение 3 стр. 19-20)	3	1	2	Наблюдение в ходе занятий, самостоятельные задания
3.	Комплекс 5-8 (приложение 3 стр. 20-21)	4	1	3	Наблюдение в ходе занятий, самостоятельные задания
4.	Комплекс 9-12 (приложение 3 стр. 21-22)	4	1	3	Наблюдение в ходе занятий,

					самостоятельные задания
5.	Комплекс 13-16 (приложение 3 стр. 22-23)	4	1	3	Наблюдение в ходе занятий, самостоятельные задания
6.	Комплекс 17-20 (приложение 3 стр. 23-24)	4	1	3	Наблюдение в ходе занятий, самостоятельные задания
7.	Комплекс 21-24 (приложение 3 стр.24-25)	4	1	3	Наблюдение в ходе занятий, самостоятельные задания
8.	Комплекс 25-28 (приложение 3 стр. 25-26)	4	1	3	Наблюдение в ходе занятий, самостоятельные задания
	Всего	28	8	20	

#### Календарно-тематический план

Месяц	Номер занятия	Тема и задачи занятия	Материал
1	2	3	4
Октябрь	1	«Хатха-йога» Познакомить детей с гимнастикой, что за гимнастика, для чего она полезна, чем мы будем заниматься.	Коврики, музыка, проектор
Октябрь	2-4	<b>Комплекс №1</b> Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Коврики, музыка
Ноябрь	5-8	<b>Комплекс №2</b> Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	Коврики, музыка
Декабрь	9-12	<b>Комплекс №3</b> Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Коврики, музыка
Январь	13-16	<b>Комплекс №4</b> Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.	Коврики, музыка
Февраль	17-20	<b>Комплекс №5</b>	Коврики, музыка

		Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.	
Март	21-24	<b>Комплекс №6</b> Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	Коврики, музыка
Апрель	25-28	<b>Комплекс №7</b> Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.	Коврики, музыка

### 5. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 3-7 лет

**Цель диагностики:** проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

#### Шкала оценок:

1 балл — ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа.

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; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, держит равновесие, развита мелкая моторика рук, при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику;

#### Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Диагностика

Список детей	Выполнение асан	Равновесие	Гибкость	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Общий балл	Средний балл	Уровень

#### Материально-техническое и методическое обеспечение программы :

Все участники образовательного процесса должны четко представлять:

— цель своей деятельности, которая заключается в полноценном физическом развитии ребенка;

— в слаженном взаимодействии между собой;

— должны быть вооружены необходимыми знаниями для работы: необходимые для понимания важности и механизма влияния на физическое развитие ребенка, практические умения по оказанию ребенку помощи.

#### Учебно-методические:

-систематизировано содержание по включению Хатха – йоги в образовательный процесс;  
-разработано перспективное планирование для детей младшего дошкольного возраста; план взаимодействия с родителями и педагогическими работниками.

**Технические средства обучения:**

1. Коврики по количеству детей
2. Музыкальное сопровождение
3. Ноутбук (магнитофон)

**Электронные образовательные ресурсы:**

<http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc>

**6.Список литературы**

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». — Москва «Ника-центр», 2009 г.
2. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
5. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
6. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
7. Т.П. Игнатъева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
8. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. 2003г.