

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №143 "Золотая рыбка" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г.Улан-Удэ

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
протокол от 09.09.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №143»
от 13.09.2022 № 79/1
И.А.Агапова



Программа

Кружковой работы

«Детская йога»

для обучающихся 4 - 5 лет

физкультурно-оздоровительной направленности

Разработала:

Инструктор по физ.воспитанию: Бокань Н.В.

2022 год

Содержание.

<u>1</u>	<u>Введение.</u>	<u>3</u>
<u>2</u>	<u>Направленность образовательной программы.</u>	<u>3</u>
<u>3</u>	<u>Принципы обучения.</u>	<u>4</u>
<u>4</u>	<u>Новизна образовательной программы.</u>	<u>4</u>
<u>5</u>	<u>Актуальность.</u>	<u>5</u>
<u>6</u>	<u>Педагогическая целесообразность.</u>	<u>5</u>
<u>7</u>	<u>Цель, задачи.</u>	<u>6</u>
<u>8</u>	<u>Возрастные особенности детей.</u>	<u>6</u>
<u>9</u>	<u>Сроки реализации программы.</u>	<u>8</u>
<u>10</u>	<u>Формы и режим занятий.</u>	<u>8</u>
<u>11</u>	<u>Ожидаемые результаты.</u>	<u>9</u>
<u>12</u>	<u>Система определения результативности.</u>	<u>9</u>
<u>13</u>	<u>Формы подведения итогов реализации программы.</u>	<u>11</u>
<u>14</u>	<u>Учебный план.</u>	<u>11</u>
<u>15</u>	<u>Учебно – тематический план.</u>	<u>12</u>
<u>16</u>	<u>Перспективный план.</u>	<u>12</u>
<u>17</u>	<u>Методическое обеспечение программы.</u>	<u>18</u>
<u>18</u>	<u>Материально-техническое обеспечение.</u>	<u>18</u>

- Введение.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Дети подвержены повышенной утомляемости, трудно засыпают, часто бывают нервозны. Всё чаще выявляются нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это связано со стилем современной жизни, плохой экологией и социальными проблемами. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Была разработана программа «Детская йога.»

- **Направленность образовательной программы.**

Программа «Детская йога.» имеет физкультурно – оздоровительную направленность, так как исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения позволяют постепенно увеличивать объём лёгких, а также умение расслабиться и позволяет установить контроль над эмоциями.

3 Принципы обучения.

- **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 положения детей, смена видов деятельности.

- Новизна образовательной программы.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребёнка испытывает умеренную нагрузку, так как йога предусматривает сочетание физических упражнений на расслабление в сочетании с дыхательной гимнастикой. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

- Актуальность.

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей. Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

О пользе занятий йогой с раннего возраста : поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет.

Регулярные занятия йогой позволяют:

- Укрепив мышечный корсет позвоночника, а так же мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- Улучшить и сохранить гибкость;
- Правильно сформировать стопы и исправить лёгкие формы плоскостопия;
- Повысить иммунитет;
- Развить координацию движений и чувство равновесия;
- Развить способность концентрировать внимание;

- Уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипoaктивности.

Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь с детьми йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

- **Педагогическая целесообразность.**

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей дошкольного возраста – йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

- **Цель, задачи.**

Цель: Физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма.

Задачи:

Оздоровительные:

- профилактика сколиоза
- плоскостопия
- близорукости
- частых простудных заболеваний
- укрепление опорно - двигательного аппарата
- сохранение положительного психоэмоционального состояния детей

Образовательные:

- Создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;
- Координация движений и развитие равновесия;

Воспитательные:

- Воспитывать в детях уверенность в своих силах;
- Желание вести здоровый образ жизни.

- **Возрастные особенности детей 4- 5 лет.**

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. 5 вещей, из-за которых вы не должны испытывать чувства стыда. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4–5 лет, воспитатели дошкольных учреждений создают условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

- **Сроки реализации программы.**

Программа «Детская йога.» рассчитан на один учебный год.

- **Формы и режим занятий.**

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

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

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

Подготовительная часть (3-5 минут)

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

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

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

Основная часть (13-15 минут)

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

а) разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

Заключительная часть (2-4 минуты)

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

• **Ожидаемые результаты.**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-6 лет.
- Умение правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке.
- Придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асанов.
- Умение выполнять дыхательную гимнастику.
- Стабилизация эмоционального фона у детей, умение расслабляться.

• **Система определения результативности.**

Дети знают название асан (поз), владеют техникой выполнения. Занятия доставляют положительные эмоции.

Мониторинг проводится в октябре и апреле, для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Результаты заносятся в таблицу №1.

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

		<u>Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.</u>
--	--	--

- **Формы подведения итогов реализации программы.**

Одной из форм подведения итогов реализации программы является проведение открытого занятия для родителей, участие в конкурсах для инструкторов по физкультуре на педагогических порталах.

- **Учебный план.**

Программа рассчитана на 26 занятий.

Октябрь – 4 занятия, Ноябрь – 4 занятия, Декабрь – 3 занятия, Январь – 3 занятия, Февраль – 4 занятия, Март – 4 занятия, Апрель – 4 занятия.

Количество занятий в неделю – 1.

Длительность занятия – 20 минут.

- **Учебно – тематический план.**

<u>№</u>	<u>Наименование разделов</u>	<u>Количество часов</u>	
		<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
<u>1</u>	<u>Вводно – диагностическое занятие</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>2</u>	<u>Асаны</u>	<u>1</u>	<u>16</u>
<u>3</u>	<u>Самомассаж</u>	<u>-</u>	<u>1</u>
<u>4</u>	<u>Дыхательная гимнастика</u>	<u>-</u>	<u>1</u>
	<u>Гимнастика для глаз</u>	<u>-</u>	<u>1</u>
	<u>Пальчиковая гимнастика</u>	<u>-</u>	<u>1</u>
	<u>Релаксация</u>	<u>-</u>	<u>1</u>
<u>5</u>	<u>Подвижные игры</u>	<u>-</u>	<u>1</u>
<u>6</u>	<u>Заключительно – диагностическое занятие</u>	<u>-</u>	<u>1</u>
<u>7</u>	<u>Итого часов</u>	<u>2</u>	<u>24</u>

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

- **Перспективный план.**

<u>Месяц</u>	<u>Номер занятия</u>	<u>Тема</u>	<u>Цель</u>
<u>Октябрь</u>	<u>1</u>	<u>«Йожки»</u>	<u>Познакомить с правилами</u>

		<u>(диагностически – ознакомительное)</u>	<u>выполнения асанов, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.</u>
	<u>2</u>	<u>«Дом с трубой»</u>	<u>Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.</u>
	<u>3</u>	<u>«Кошка на скамейке»</u>	<u>Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.</u>
	<u>4</u>	<u>«Сказка про котенка»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках.</u>
<u>Ноябрь</u>	<u>5</u>	<u>«Бутерброд»</u>	<u>Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.</u>
	<u>6</u>	<u>«Бабочка»</u>	<u>Познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм». Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.</u>
	<u>7</u>	<u>«Черепашка»</u>	<u>Познакомить с техникой</u>

			<p><u>выполнения позы «Черепашка», закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм». Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.</u></p>
	<u>8</u>	<u>«Сказка про кролика Чики – рики»</u>	<p><u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.</u></p>
<u>Декабрь</u>	<u>9</u>	<u>«Свеча»</u>	<p><u>Познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». Укрепление мышц живота и ног.</u></p>
	<u>10</u>	<u>«Часы»</u>	<p><u>Познакомить с техникой выполнения упражнения «Часы». Вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра.</u></p>
	<u>11</u>	<u>«Сказка про новый год»</u>	<p><u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: холм с деревом, скамейка, дом с трубой, кошка, ножницы, свеча, пирог, часы.</u></p>
<u>Январь</u>	<u>12</u>	<u>«Семя и росток»</u>	<p><u>Познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.</u></p>
	<u>13</u>	<u>«Ласточка»</u>	<p><u>Познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».</u></p>
	<u>14</u>	<u>«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»</u>	<p><u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны: холм, дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.</u></p>

<u>Февраль</u>	<u>15</u>	<u>«Соревнования»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.</u>
	<u>16</u>	<u>«Подарки для друзей»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.</u>
	<u>17</u>	<u>«Снова соревнования»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.</u>
	<u>18</u>	<u>«Подарки друзьям»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, черепаха, часы.</u>
<u>Март</u>	<u>19</u>	<u>«Корзинка»</u>	<u>Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.</u>
	<u>20</u>	<u>«Ласточка»</u>	<u>Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.</u>

	<u>21</u>	<u>«Змея»</u>	<u>Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.</u>
	<u>22</u>	<u>«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.</u>
<u>Апрель</u>	<u>23</u>	<u>«Кролик Чики-Рики селится на горе»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.</u>
	<u>24</u>	<u>«Новоселье»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: холм (гора), дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка, торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.</u>
	<u>25</u>	<u>«Бумажный кораблик»</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, ласточка, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, змея, черепаха, кошка потягивается,</u>
	<u>26</u>	<u>«Облака» (Заключительно – диагностическое)</u>	<u>Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дерево, дом с трубой, скамейка,</u>

			<u>ласточка, облако, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, кошка, черепаха.</u>
--	--	--	---

- **Материально-техническое обеспечение.**

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 игры «Ловкие пальчики» направленной на профилактику плоскостопия)
- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»).