

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ужурский детский сад №1 «Росинка»**

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
МБДОУ «д/с №1 «Росинка»
Протокол № 1
От « 30 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА: Родительским
советом МБДОУ «д/с №1
«Росинка» Протокол № 1
От « 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим
МБДОУ «д/с №1 «Росинка»
_____/Е.М. Аникина
Приказ №74/16
От « 30 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Маленький йог»

Уровень: стартовый
для детей 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 год

Составитель: педагог
дополнительного
образования
Кириллова Н.В.

Ужур
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленький йог» физкультурно – спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, спортивного мастерства, морально – волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Разработана для детей 5-7 лет МБДОУ «д/с №1 «Росинка» на основе методического пособия «Шкатулка с историями» И. Биндер под редакцией Е. В. Ермаковой, «Ларчик с историями» И. Биндер под редакцией Е. В. Ермаковой с учетом психических и физических особенностей детей.

Программа соответствует требованиям ФГОС ДО, составлена с использованием нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 279-р);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность предполагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно – спортивного развития воспитанников, материально – технические условия для реализации которого имеются на базе МБДОУ «д/с №1 «Росинка».

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.

Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях. Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам

физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно йога способствует развитию физических качеств: гибкости, равновесию, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Практика йоги автоматически приносит уравновешенность. Характер и уравновешенность – это проявления внутренней чистоты, которую невозможно воспитать одними разговорами, для этого необходима практика.

Новизна программы «Маленький йог» заключается в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система

функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

Программа «Маленький йог» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления: элементы йоги, самомассажа, упражнения на развитие диафрагмального дыхания; упражнения для укрепления мышечного корсета, упражнения суставной гимнастики; подвижные игры.

Упражнения йоги наиболее легки и доступны для детского восприятия, т. к. названия поз (асан) являются образными. Дети легко переходят от ассоциации к выполнению.

Целью программы является всестороннее гармоничное развитие и укрепление здоровья.

Достижением цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. совершенствовать сенсорно-моторное развитие и зрительно-моторную координацию;
2. укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата;
3. формировать правильную осанку;
4. развивать физические качества, как гибкость, сила, равновесие;
5. развивать внимание память, воображение, интеллектуальные способности;
6. развивать потребность в здоровом образе жизни.

Условия и реализация программы

Программа рассчитана на 1 учебный год для детей 5-6 лет. Количество часов в неделю – 2 (72 часа).

Методы обучения:

7. словесные
8. наглядные
9. практические

Используемые педагогические технологии:

10. лично-ориентированная;
11. здоровьесберегающие (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, самомассаж, упражнения на дыхания, релаксация, суставная гимнастика);
12. игровые.

Содержание программы

В содержательный раздел программы входит:

- Знакомство с телом, с его различными положениями;
- Обучение самомассажу, его основным движениям;
- Обучение игровой гимнастике с элементами гимнастики для суставов;
- Обучение гимнастике для поясницы и плечевого пояса с элементами наклонов головы, корпуса;
- Обучение различным вариантам ходьбы;
- Обучение наклонам сидя к прямым ногам, наклонам в стороны, поворотам корпуса, элементам скруток корпуса;
- Обучение упражнениям на укрепление рук и плечевого пояса;
- Обучение упражнениям на расслабление;
- Обучение дыхательной гимнастике;
- Обучение выполнению элементов суставной гимнастики: упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов;

- Обучение выполнению упражнений для расслабления мышц и релаксации;
- Обучение выполнению основных упражнений йоги для детей в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе. Упражнения на укрепление и развитие мышц плечевого пояса и рук, мышц ног и правильного формирования свода стопы, укрепление мышц туловища, формирование правильной осанки, укрепление мышц брюшного пресса;
- Обучение специальным упражнениям для развития гибкости и силы в образно- игровых действиях.

Планируемые результаты

- уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (радоваться успехам других, не огорчаться, если что-то не получилось, контролировать свои эмоции, доводить начатое до конца);
- знать методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Предметные:

- знать и выполнять асаны, суставную гимнастику, гимнастику для глаз;
- сохранять правильную осанку и равномерное дыхание;
- удерживать равновесие, координацию движений.

Метапредметные:

- отвечать на вопросы или вести диалог;
- уметь контролировать себя, оценивать при выполнении гимнастики, подвижных игр и асан;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятии. История возникновения йоги.	1	
2.	Знакомство с ритуалами. Игра «Стоп кадр».	1	
3.	Фантазия, открытость ума, знакомства с различными процессами и качествами, уверенность в себе. Асана «аист».	1	
4.	Совершенствование асана «аист». Игра «Ловля лягушек»	1	
5.	Асана «бабочка». Движения : солнечная ванна, порхание, полёт, нектар, сон разноцветные крылья.	1	
6.	Асана «бабочка». Движения : солнечная ванна, порхание, полёт, нектар, сон разноцветные крылья.	1	
7.	Асаны «вулкан», «герой».	1	
8.	Асаны «вулкан», «герой». Игра «Стоп кадр».	1	
9.	Равновесие, высвобождение энергии. Асана «гора».	1	
10.	Асаны «вулкан», «ворона».	1	
11.	Асаны «вулкан», «ворона».	1	

12.	Повторение изученных асанов. Игра «Стоп кадр».	1	
13.	Асаны «дерево», «доска». Волшебный массаж.	1	
14.	Асаны «дерево», «доска». Волшебный массаж.	1	
15.	Асана «звезда». Танец «Привет, солнцу!»	1	
16.	Асаны «звезда», «книга». Массаж «Лучи солнца»	1	
17.	Асана «кобра». Движения: змея ползет, королевская кобра, змея тянется вверх.	1	
18.	Асана «кобра». Движения: змея ползет, королевская кобра, змея тянется вверх. «Толчковое дыхание»	1	
19.	Асана «кошка». Движения: потягивания, мяуканье, кошачий привет. Солнечное и лунное дыхание.	1	
20.	Асана «кошка». Движения: потягивания, мяуканье, кошачий привет. Гудение «м- м-м».	1	
21.	Асана «крокодил». Движения: крокодил ползет, крокодил отдыхает, крокодил зевает. Произношение звуков животных.	1	
22.	Асана «крокодил». Движения: крокодил ползет, крокодил отдыхает, крокодил зевает.	1	

	Произношение звуков животных.		
23.	Повторение изученных асанов. Игра «Стоп-кадр».	1	
24.	Асана «лев», «лев рычит». Полное дыхание животом и грудью.	1	
25.	Асана «лев», «лев рычит». Полное дыхание животом и грудью.	1	
26.	Асаны «лодка», «лук». Полное дыхание животом и грудью.	1	
27.	Асаны «лодка», «лук». Полное дыхание животом и грудью.	1	
28.	Асаны «лук», «лягушка». Движения: равновесие, упражнения для ног, прыжки.	1	
29.	Асаны «лук», «лягушка». Движения: равновесие, упражнения для ног, прыжки. Дыхание «Ха».	1	
30.	Асаны «месяц», «обезьяна» Дыхание «Ха».	1	
31.	Асана «обезьяна». Движения: обезьяна приветствует вас, обезьяна танцует, обезьяна ищет блох.	1	
32.	Асана «обезьяна». Движения: обезьяна приветствует вас, обезьяна танцует, обезьяна ищет блох. Танец обезьянок.	1	

33.	Асана «осел». Издавать звуки «иа-иа-иа». Танец обезьянок.	1	
34.	Асаны «пчела», «свеча». Массаж головы.	1	
35.	Асаны «пчела», «свеча». Массаж головы.	1	
36.	Асаны «пчела», «свеча». Волшебный массаж.	1	
37.	Асана «слон». Движения: слон пьет воду, слон принимает душ, слон на прогулке. Танец с руками и ногами.	1	
38.	Асана «слон». Движения: слон пьет воду, слон принимает душ, слон на прогулке. Танец с руками и ногами.	1	
39.	Асаны «собака», «обезьяна». Обезьяний массаж.	1	
40.	Асаны «собака», «солнце». Движения: освещаем все вокруг, восход солнца, заход солнца, заход солнца, тепло, большое солнце.	1	
41.	Асана «солнце». Движения: освещаем все вокруг, восход солнца, заход солнца, заход солнца, тепло, большое солнце. Расслабление «Поток света».	1	
42.	Асана «солнце». Движения: освещаем все вокруг, восход солнца, заход солнца, заход солнца, тепло, большое	1	

	солнце. Расслабление «Поток света».		
43.	Асана «тигр». Движение: зевающий тигр. Танец с асанами.	1	
44.	Асана «тигр». Движение: зевающий тигр. Танец с асанами. Расслабление «Размытая картинка».	1	
45.	Асана «солнце». Движения: освещаем все вокруг, восход солнца, заход солнца, заход солнца, тепло, большое солнце. Концентрация и восприятие «Солнечные лучи».	1	
46.	Асана «цветок». Движения: ароматные цветы, цвет цветка. Концентрация и восприятие «Распускающийся цветок».	1	
47.	Асана «цветок». Движения: ароматные цветы, цвет цветка. Концентрация и восприятие «Распускающийся цветок».	1	
48.	Асана «черепаха». Концентрация и восприятие «Вода».	1	
49.	Асана «черепаха». Концентрация и восприятие «Вода».	1	
50.	Асаны «медведь», «гора», «радуга». «Солнечное и лунное дыхание».	1	

51.	Асаны «медведь», «гора», «радуга». «Солнечное и лунное дыхание».	1	
52.	Асаны «лист», «велосипед», «самолет». Звуковая дорожка «Ом».	1	
53.	Асаны «лист», «велосипед», «самолет». Звуковая дорожка «Ом».	1	
54.	Асаны «дом», «кокон», «мышь». Расслабление «Калимба».	1	
55.	Асаны «дом», «кокон», «мышь». Расслабление «Калимба».	1	
56.	Асана «бабаочка-шар». Расслабление «Поток света».	1	
57.	Асаны «балансирующий герой», «бабаочка-шар». Расслабление «Поток света».	1	
58.	Асаны «верблюд», голубь». Концентрация восприятия «Мандала».	1	
59.	Асаны «верблюд», голубь». Концентрация восприятия «Мандала».	1	
60.	Асаны «гора», «доска». Путешествие в мечту «Радужный свет».	1	
61.	Асаны «дельфин», «жук». Путешествие в мечту «Пещера с драгоценными камнями».	1	

62.	Асаны «дельфин», «жук». Путешествие в мечту «Пещера с драгоценными камнями».	1	
63.	Асаны «камень», «коровья голова». Массаж стоп.	1	
64.	Асаны «камень», «коровья голова». Массаж с мячом.	1	
65.	Асана «кошка-гимнастка». Расслабление «Касание платком».	1	
66.	Асана «кошка-гимнастка». Расслабление «Подушка для глаз».	1	
67.	Асана «кузнечик». Концентрация и восприятие «натуралисты».	1	
68.	Асана «кузнечик». Концентрация и восприятие «Угадывание на ощупь».	1	
69.	Асаны «мирный герой», «мост». Массаж «Крылатый лев».	1	
70.	Асаны «мирный герой», «мост». Массаж стоп.	1	
71.	Асаны «парусная лодка», «плуг». Танец асанов.	1	
72.	Квест-игра «Дикие животные».	1	

Материально-техническое обеспечение

Техническое оснащение:

1. ноутбук;
2. музыкальные колонки;
3. проектор.

Спортивное оборудование:

4. гимнастические коврики;
5. массажные мячики;
6. мешочки с песком;
7. массажные дорожки.

Дидактический и демонстрационный материал

8. стихи и загадки о йогах и гимнастике йога;
9. картотека музыкальных композиций;
10. иллюстрации;
11. схемы поз;
12. мультфильмы;
13. видеосказки;
14. аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
15. презентации.

Оценочные материалы

Методика проведения тестирования.

Быстрота.

Бег – 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время бега от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег – 30 метров (старший возраст).

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

Ловкость – обегание предметов.

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

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.

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 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

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 (отсчет 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 «-». Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

По результатам тестов определяется эффективность и результативность оздоровительной работы. Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка, два раза в течение учебного года.

Список используемой литературы:

- Биндер И. Йога для детей М. «Национальное образование», 2021 г.
- Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.32. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
- Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
- Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
- Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
- Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "УЖУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 "РОСИНКА"**, Аникина Елена
Михайловна, Заведующий

13.09.24 10:03
(MSK)

Сертификат 59F45BF7B8E8DADB65EC720A37D6E7CF