

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 79 г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454071 Челябинская область г. Челябинск ул. Грибоедова, 36  
тел/факс.: 772-79-23 E-mail: mdou.tzr.12@gmail.com  
ИНН 7452019313 КПП 745201001

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБДОУ «ДС № 79 г. Челябинска»  
протокол № 1/1  
от 28 09 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
«ДС № 79 г. Челябинска»  
П.А. Меркурьева  
приказ № 182-02-0 от 01 10 2018г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Йожата»

программа ориентирована на детей дошкольного возраста 5 - 7 лет.  
Срок реализации программы 2 года.

Челябинск, 2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы по дополнительному образованию.....	4
1.3. Основные принципы формирования Программы.....	4
1.4. Возрастная характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.5. Планируемые результаты Программы.....	7
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Формы и методы по реализации основных задач Программы.....	7
2.2. Структура занятий.....	8
2.3. Учебный план.....	9
2.4. Календарный учебный график.....	9
2.5. Организация режима работы.....	10
2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	10
2.7. План образовательной деятельности Программы «Йожата».....	11
2.8. Педагогический мониторинг приобретённых умений.....	28
2.9. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	30
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Методическое обеспечение Программы.....	30
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы.....	30
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды...	30
3.4. Список литературы.....	32

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йожата» разработана на основе:

Федерального Закона от 29.12.1012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;  
Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Очень часто на приемах врачей различных специальностей звучат одни и те же жалобы. Детей беспокоят головные боли, головокружение, повышенная утомляемость и возбудимость, трудности при засыпании, беспокойный сон, страхи, боли в животе, вялость, частые простудные заболевания на фоне отрицательных эмоций. При тщательном обследовании выявляются нарушения осанки различной степени, несостоятельность функции внешнего дыхания и отсутствие нормального вегетативного статуса все это часто связано со стилем современной жизни, экологией, социальными проблемами. В связи с этим все более популярными становятся занятия йогой. Как и многие другие восточные оздоровительные системы, йога зародилась как действенное средство борьбы человека с недугами. В отличие от европейской методики ее движения не носят спортивного характера, а основаны на пластичности и не требуют больших мышечных усилий. Тем не менее 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.

Концентрация внимания при выполнении асан помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции: чем выше концентрация внимания, тем меньше физических усилий требуется для выполнения позы и, соответственно, достаточно долгая практика улучшает способность к сосредоточению. Наиболее эффективно тренируют концентрацию внимания позы на равновесие. Люди, занимающиеся йогой всегда подтянуты, легки, спокойны. Поэтому в русле нашей физкультурно-спортивной работы мы использовали удивительную систему йоги, которая является «золотым ключиком», с помощью которого дети обретут сами себя, ибо никто не совершенен так, как дети.

**Обучение по программе ведётся на русском языке как государственном языке Российской Федерации.**

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Продолжительность образовательного процесса составляет 128 часов: 1 год обучения 64 часа; 2 год обучения 64 часа.**

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей

### **Задачи:**

#### *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.

#### *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.

## **1.3. Основные принципы формирования Программы**

Программа «Йожата» построена на общедидактических принципах педагогики:

1. *последовательности и систематичности.* Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. *учёта возрастных и индивидуальных особенностей* детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. *оздоровительной направленности*, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

4. **доступности** (с учетом особенностей возраста), **прогрессирования** (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики;
5. **безоценочной деятельности** (освобождение детей от страха делать ошибки);
6. **сознательности и активности** (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
7. **творческой деятельности** (предусматривает возможность применения ребенком знания и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
8. **сотрудничества и кооперации** (даётся возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
9. **взаимодействия с родителями** (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители - частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

В основе программы «Йожата» лежит гимнастика с элементами йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметов. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для детей дошкольного возраста асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у обучающихся улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание обучающихся, обязательно выполнение золотого правила - "не навреди". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Занятия построены с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Элементы йоги используются нами в виде адаптированных для обучающихся гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром.

Гармонизирующие комплексы - это психофизиологические упражнения, адаптированные к каждому человеку, независимо от его возраста и физической подготовки. Они являются инструментом, с помощью которого каждый может строить свое здоровье.

Основой адаптационной гимнастики является гармонизирующий комплекс, в который входит определенная последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов, напряжения и расслабления участков тела и всего организма. Комплекс разработан с учетом воздействия на основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

В своей работе мы практикуем занятие с 5 лет, т. к. ребенок старшего дошкольного возраста может контролировать свое дыхание, состояние.

Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а доставляет удовольствие. Выполнение поз ребенком сопровождается вопросами: «Удобно?», «Приятно?», оказывается помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения используем поглаживания, легкий массаж, что дети очень любят.

Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Детям предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес. Наглядные приемы здесь имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену асан из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное.

Сочетание объяснения пользы того или иного упражнения развивают творческие способности детей. Они с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

Упражнения йогой включены в индивидуальную работу с детьми, в коррекционную работу по профилактике осанки и плоскостопия. Главное условие – правильность выполнения позы и выбор последовательности упражнений, что достигается внимательным и ответственным отношением к личности ребенка. И еще, не менее важное, условие – вера в успех этого самого ценного дела – создание собственного здоровья и здоровья детей.

При проведении занятий инструктору необходимо помнить *основные правила*:

- Прежде чем дать детям упражнение, надо знать какую конкретную группу мышц оно растягивает.

- Не следует планировать несколько растяжек подряд на сходные группы мышц.

- Необходимо помнить, что безболезненное растяжение достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий. При жалобах детей на острые болевые ощущения упражнение нужно прекратить.

- Не стоит принуждать детей скопировать движения более гибкого ребенка. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.

#### **1.4. Возрастная характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5—7 лет).**

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию «Йожата» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## 1.5. Планируемые результаты Программы

Ожидаемый результат и способы определения результативности

*Ребенок будет знать*

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни.

*Ребенок будет уметь использовать*

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

*Ребёнок приобретёт*

1. подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов формируется точность и правильность в выполнении упражнений;

2. самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений

3. способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

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.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Формы и методы по реализации основных задач Программы.

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
-фронтальная	-переключения с одной деятельности	-общеразвивающие упражнения;	Дидактические методы.

	на другую; -поощрения; - игры и игровые ситуации.	-общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия - показ. 3. практические (выполнение асан)
--	---	--	---

## 2.2. Структура занятий

Программа предназначена для занятий с детьми 5 - 7-летнего возраста. Срок реализации программы 2 года: 5-6 лет — 1-й год обучения; 6-7 лет — 2-й год обучения.

**Форма обучения** - обучение детей проходит в специально организованной игровой деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов, подгруппами не более 15 человек.

**Занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Учебная неделя: 2 дня.

Продолжительность занятий 25 минут у детей 5-6 лет, 30 минут у детей 6-7 лет.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 5-7 лет составляет 25—35 минут - в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 2 раза в неделю. Занятия состоят их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть занятия (5—7минут)*

*Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.*

Задача подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

*Основная часть занятия (15—20 минут)*

**1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.**

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествии используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

**2. Дыхательные упражнения** направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

**3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).**

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических

упражнении с большой нагрузкой.

*Заключительная часть (3—5 минут)*

1. **Релаксационная гимнастика.** Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. **Игра.** На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе до 15 детей.

### 2.3. Учебный план

Курс программы «Йожата» рассчитан на 9 месяцев: с сентября по май месяц. Занятия проходят 2 раза в неделю – в месяц 8 занятий. В курсе предусмотрена 2 недели каникул. Общее количество занятий за курс 68 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

Перечень основных разделов программы	Количество учебных часов по годам обучения						Всего часов по разделам
	1 год обучения			2 год обучения			
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
<b>Вводное занятие</b>	2	1	1				
<b>Общеразвивающая гимнастика</b>	4		4	4		4	
<b>Самомассаж</b>	4		4	4		4	
<b>Суставная гимнастика</b>	4		4	5		5	
<b>Асаны</b>		1	33	34		34	
<b>Дыхательная гимнастика</b>	4		4	4		4	
<b>Гимнастика для глаз</b>	4		4	4		4	
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	4		4	4		4	
<b>Релаксация</b>	4		4	4		4	
<b>Подвижные игры</b>	4		4	5		5	
<b>Итого часов</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	<b>136</b>

### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уч. час)	34 недели (68 часов)	34 недели (68 часов)
Входной контроль	10.09 – 20.09	
Текущий контроль	В течение учебного года	
Итоговая аттестация	май	май

Продолжительность учебных занятий	5-6 лет 25 мин.	6 – 7 лет 30 мин.
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Выходные	суббота, воскресенье	суббота, воскресенье
Каникулы зимние	с 01 по 09 января	с 01 по 09 января
Каникулы летние	01 июня по 31 августа	01 июня по 31 августа
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	праздничные дни, установленные законодательством Р.Ф.	

## 2.5. Организация режима занятий

Год обучения	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Количество время
1 год		16.00-16.25		16.00-16.25		2/25 минут
2 год		16.00-16.30		16.00-16.30		2/30 минут

## 2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

**2.7. Перспективный тематический план**  
Перспективный план занятий

1-й год обучения (5-6) лет

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
Сентябрь	<b>Вводное занятие</b>									
	«Репка»	«Репка»	«Жёлтая песенка»	«Дождик»	Комплекс 1	«Удивимся»	«Дождик»	«Гости»	«Замедленное движение»	«Репка»
Октябрь	«Кот, петух и лиса»	«В темном лесу есть избушка»	«Кошкина зарядка»	«Лисонька»	Комплекс 2	«Петушок»	«Теремок»	«Пироги»	«Зернышко»	«Хитрая лиса»
	«Зимнее путешествие колобка»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»		«Сдуем с ладошки снежинку»	«Тише, тише»	«Мастера»	«Снежная баба»	«Догони Колобка»
Ноябрь	«Два жадных медвежонка»	«Прогулка»	«Муравьи»	«Блины»	Комплекс 3	«Маятник»	«Белка»	«Сидит белка»	«Птички»	«Поиграем с мышкой»
	«Волк и семеро козлят»	«Козлята»	«Кто живет у нас в квартире?»	«Строим дом»		«Погладь бочок»	«Ветер»	«Капуста»	«Шалтай-Болтай»	«Идет коза по лесу»
Декабрь	«Лиса-лапотница»	«По-лисьи»	«Весело в лесу»	«Рукавицы»	Комплекс 4	«Ежик»	«Лиса»	«Разминаем пальчики»	«Просыпайся»	«Бездомный зайка»
	«Три медведя»	«На водопой»	«Три мишки»	«Труба»		«Насос»	«Медведь»	«Замок»	«Тишина»	«Лягушата и Мишка»
Январь	«Маша и медведь»	«За грибами»	«Мишка»	«Ежик»	Комплекс 4	«Радуга, обними меня!»	«Оса»	«Ладушки»	«Летний денек»	«У медведя во бору»
Февраль	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышки»	«Умывание»	Комплекс 5	«Регулировщик»	«Комарик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»

	«Сам себя я полечу»	Гимнастика для ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик		«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Пушистые	«Прятки»
Март	«Как защитить себя от микробов»	«Я позвоночник берегу»	«Аэробика»	«Умывалочка»	Ком-плекс 6	«По ступенькам»	«Угощение для большого»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
	«Чистота — залог	«Мойдодыр»	«Для мышц шеи»	«В январе»		«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
Апрель	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Красим»	Ком-плекс 7	«Гармошка»	«Буками	«Слом»	«Вибрации»	«Петух, цапля и
	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»		«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пирог»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»
Май	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Ком-плекс 8	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
	«Опасности в лесу и на воде»	«Утята»	«В речке»	«Солнышко»		«Вдохни аромат цветка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«Кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
	Итоговое занятие	Показательное выступление								

2-й год обучения (6—7 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
Сентябрь	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышки»	«Умывание»	Комплекс 1	«Регулировщик»	«Комарики»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
	«Сам себя я полечу»	Гимнастика для ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»		«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Воздушные облака»	«Догони мяч»
Октябрь	«Весёлый огород»	«Золотая рыбка»	«Кошка»	«Вырос у нас чеснок»	Комплекс 2	«Лягушка» дыхание – и,о,у,ах	«Что растёт на нашей грядке»	«Однажды хозяйка с базара пришла»	«Я на солнышке лежу»	«Ловишка»
	«На повороте в сельском доме найдём друзей»	«Шли мы после садика»	«В речке»	«Точечный»		«Коровка» «Кошечка»	«Кошка»	«Довольная корова»	«Ласковая лошадка»	«Лягушки и цапля»
Ноябрь	«Путешествие в зоопарк»	«Медведь»	«В зоопарке»	«Лиса»	Комплекс 3	«Ёжик» «Хадыхание»	«Лисонька-лиса»	«В лесу»	«Ленивый барсук»	«Ослик»
	«Как колосок на стол хлебом пришёл»	«Будем ноги поднимать»	«Весело шагать»	Массаж тела и лица»		«Ах»	«Булки»	«Пирог»	«Зёрнышки»	«Жмурки»
Декабрь	«Федорино горе»	«Мойдодыр»	Для мышц шеи	«Ой вы бедные сиротки мои»	Комплекс 4	Выход «У-у-у произнося «дзынь-дзынь»	«Солнечный зайчик»	«Уж не буду я посуду обижать»	«Посуда отдыхает»	«Совушка»
	«Зима»	«Ходим по снегу»	«Рок-н-рол»	Массаж «Наступил и холода»		«Рубка дров»	«Снежинки»	«Мастера»	«Волшебный сон»	«Мороз красный нос»

Январь	«Большое путешествие»	Я позвоночник берегу		«Аэробика»	Массаж спины «Паровоз»	Комплекс 5	«Насос», «Барабан»	«В огороде»	«Путешествие»	«Птички»	«Перемена мест»
Февраль	«Укрепи свое здоровье»	«Жучки»	«Лезгинка»	«Ветер»	«Что делать после дождика?»	Комплекс 5	«Ветер»	«Солнечный зайчик»		«Медведь после зимней спячки»	«Мы-веселые ребята!»
	«Наше тело»	«Поезд»		«Сидит белка»	«Точечный массаж»		«Плечи»		«Добрый день!»	«Буратино»	«Поймай белочку»
	«Что такое правильная осанка»	«Птицы»	«Пониточке»	«Брёвнышко»	«Солнечный зайчик»		«Вырасти большой», «Полёт на ЛУНУ»	«Солнечный зайчик»		«Дерево», «Сказка»	«Найди свое дерево»
	«Береги свой позвоночник»	«Марш на пароле»		«Мы разминку начинаем»	«Барабан»		«Поднимемся на носочки», «Полет на Солнце»		«Солнце»	«Космос»	«Совушка-сова»
Март	«Чем мы дышим»	Ходьба	«Чудак»	«Качаем Лялю»	«Улитка»	Комплекс 6	-Дыхание 1»	Пальминг		«Кулачки»	«Хвост дракона»
	«Чудо-нос»	«Птички»		«Котята»	«Как у Буратино»		«Носик»		«Мальчик-пальчик»	«Веселые гномы»	«Ломотный хомячок»
	«Мое волшебное горло»	«Ходим по снегу»	«Рок-н-ролл лёжа»	«Веселая прогулка»	«Веселый Мяч»		Дыхание 2	Пальминг		«Молчок»	«Заяц, елочки и мороз»
	«Береги свое горло»	«Зимние забавы»		«Веселие гуси»	Массаж головы		«Чистим носы»		«Маляры»	«Рыбки»	«Остром»
Апрель	«Чем мы слышим»	«Для чего нужны уши?»	«Солдатики»	«Слон»	Массаж ушей .	Комплекс 7	«Ушки»	«Мука»		«Бриллиантики»	«Едем в зоопарк»

	«Здоровые уши»	«Прогулка в лес»		«Бабочка»	«Лепим ушки»		«Легкий ветерок»		«Бабочка»	«Звери и шины снят»	«Мышеловка»
	«КАК МЫ ВИДИМ»	«Мы готовы для похода»	«На море»	«Рыбалка»	«Бурундук»		«Лодочки на волнах»	«Муха»		«Океан»	«Рыбаки и рыбки»
	«Будем видеть хорошо»	«Енотик весело шагает»		«Сурья-Чандра»	«Раздеваем лук»		«Чаду ванне свечи»		«Пальчики»	«Волшебный сон I»	«Блинчики»
Май	«Красивые ноги»	«Ты шагай»	«Песня волшебника Сулеймана»	«Ножки»	«Ой, лады»	Комплекс 8	Дышим на вер тушку	Паучок		«Волшебный сон 2»	«Донеси, не урони»
	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужны нам	«Будем ноги поднимать»		«Велосипед»	Массаж тела и лица			Сбрось усталость		«Считаем пальчики»	«Прогулка на велосипеде»
	«Солнце, воздух и вода»	«Мы идем дорожками»	«Дельфин»	«Косцы»	«Веселый дождик», «Голубая чаша»			«Жужжащая пчела», шипящее стимулирующее дыхание	«Паучок»	«Жук»	«Овощи», «Олени»
	Итоговое	Показательное выступление									

## 1. Вводное занятие

Знакомство с группой и программой.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.

Диагностика (тестирование).

## 2. Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми — это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложнокоординационные 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 лее».
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».
2. «Кошкина зарядка».
3. «Белый снег».
4. «Муравьи».
5. «Кто живет у нас в квартире?»
6. «Весело в лесу».
7. «Три медведя».
8. «Мишка».
9. «Мартышки».
10. «Зайчик».
11. «Аэробика».
12. Гимнастика для мышц шеи.
13. «Буквы».
14. «В лесу».
15. «Я илу!»
16. «В речке».
17. «Ветер».
18. «Сидит белка».
19. «Бревнышко».
20. «Мы разминку начинаем».
21. «Качаем Лялю».
22. «Котята».
23. «Веселая прогулка».
24. «Веселые гуси».
25. «Слон».
26. «Бабочка».
27. «Рыбалка».
28. «Сурья — чандра».
29. «Ножки».
30. «Велосипед».
31. «Косцы».

### 3. Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общему расслаблению 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.

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

#### 4. Суставная гимнастика

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, паза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

##### 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 свидания» 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. «Балетным шаг».
28. «Танец живота».
29. «Пружинка».
30. «Мячик».
31. «Липучки».
32. «Ползунок».

33. «Качалка» («Ролик»).

34. Расслабление.

## 5. 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.

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 тела.

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

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

**Позы стоя на четвереньках** вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака».
2. «Кошка».

**Позы сидя и восстанавливающие пот** восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

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

**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. «Верблюды».
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».

*Пазы стоя на четвереньках*

1. «Собака потягивается на солнышке».
2. «Пёс 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 пота».
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» («Псе 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 одной 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» («11 олст синей птицы»).
4. «Ласточка» («Полет журавлика»).
5. «Треугольник».
6. «Собака» («Собака потягивается на солнышко»).
7. «Корова» («Морда коровы»).
8. «Сон героя».

9. «Верблюд» («Кролик спрятался»).
10. «Палка».
11. «Гусеница».
12. «Черепашка» («Гор;» 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»).
11. «Кобра» («Крокодил»).
12. «Мостик».

*Комплекс Я*

1. «Орел».
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Ступ».
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);

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 физкультминутки.
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: избегал, 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 в обе стороны.
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».
22. «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.

## 7. 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 6).

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.
19. «Муха».
20. «Паучок».

## 8. Пальчиковая гимнастика

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».
2. «Пирог».
3. «Мастера».
4. «Сидит белка».
5. «Капуста».
6. «Разминаем пальчики».

7. «Замок».
8. «Ладушки».
9. «Наши пальцы».
10. «Считалка».
11. «Мяч».
12. «Крокодил».
13. «Слова».
14. «Пирог».
15. «Весна».
16. «Кто приехал?»
17. «Добрый день!»
18. «Солнце».
19. «Мальчик-пальчик».
20. «Маляры».
21. «Бабочка».
22. «Пальчики».
23. «Считаем пальчики».
24. «Жук».

## 9. 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.

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».
27. «Звери и птицы спят».
28. «Океан».
29. «Волшебный сон 1».
30. «Волшебный сон 2».
31. «Прогулка на велосипеде».
32. «Овощи».
33. «Олени».

## 10. 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.

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».
24. «Острова».
25. «Едем в зоопарк».
26. «Мышеловка».
27. «Невод».
28. «Блинчики».
29. «Донеси, не урони».
30. «Ловишки с ленточкой».
31. «Удочка».

## 2.8. Педагогический мониторинг приобретённых умений.

Диагностика физического развития

Оценка физическом подготовленности детей (5-7 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 5-7 лет представлены в таблице. Мониторинг проводится 2 раза в год: сентябрь, май.

Методика проведения тестирования

1. Быстрота.

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). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 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. н.). Расстояние между ними составляет 1 м. до первого и после последнего 1.5 м. Но 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 (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 «-» (отсчет 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.

#### Показатели физической подготовленности детей (5—7 лет)

Физические качества	Старшая группа				Подготовительная группа			
	Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Быстрота: бег на 10 м, с								
на 30 м, с	9.2-8.3	9.8-8.5	8,2—7	8,5-8.1	7.8—7	8—7.7	7.5—7,3	7.8-7.5
Ловкость, с	7.2—6.8	8,5—8.0	7—6,5	8—7	6.5—6	7—6	6,5—5,6	6.5-5.5
Выносливость (приседание за 30 с), кол-во раз	18—20	17—19	20—22	20-21	22—23	21—22	23—26	23—25
Равновесие, с	7—11.8	9.4—14.2	20—30	25—30	30—35	35-40	40—60	50-60
Гибкость, см	—	—	+3 +6	+4 +8	—	—	+4 +8	+5 +10

Примечание. М — мальчики; Д — девочки.

#### Формы подведения итогов реализации программы

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.

При положительной результативности (80%) освоения программы обучающимися, программа считается успешно реализованной.

### **2.9. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Методическое обеспечение Программы**

- Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015.
- Чизбру, М; Вудхаус, С; Гриффитс, Р. Йога для ваших детей, - Минск: «Попурри», 2009.
- Медведев А., Медведева И. Йога для лица. – 4-е изд. – М.: Свет, 2018.
- Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физической развития и состояния здоровья детей 5 - 7-летнего возраста.
- Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

### **3.2. Материально-техническое обеспечение Программы**

#### **Техническое оснащение занятий**

1. Оборудованный спортивный зал, соответствующий нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: массажные мячи, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1-1.5 м. шириной 60 см.
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда

### **3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащается оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: гимнастической стенкой, гимнастическими

лентами, флажками, платками, массажными дорожками, гимнастическими палки, матами, кубиками, мешочками для метания, обручами, скакалками, канатом, мягкими модулями, гимнастическими скамейками, гимнастическими кубами, разметками на полу для ориентировки в пространстве, дугами ребристыми досками, кеглями, батутами, тренажерами для глаз, атрибутами для проведения подвижных игр, инвентарём для обучения спортивным играм (волейбол, баскетбол).

Предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, доступной, безопасной и вариативной.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

## Список литературы

1. Айенгар Б.К. Прояснение йоги (Йога Дипика). - М.: МЕДСИ XXI, 1993. – 528 с.
2. Белов В.И. Йога для всех. - М.: «КСП», 1997. – 160 с.
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – К.: Ника – Центр, 1999. – 352 с. 4. Виктор В. Пять минут йоги для красоты и здоровья. – ИД «Весь», 2002. – 224 с.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.
6. Ефименко Н.Н. Театр физического оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 1999.
7. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015
8. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха – йога для детей. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательство Дом «Нева», М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экселибрис», 2003. – 128 с.
9. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М.: Просвещение. 1993. – 160 с. 11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб.: ИК «Комплект», 1997. – 496 с.
11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с. 13. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. – СПб, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2006. – 208 с.
12. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 112 с.
13. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» / авт.- сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград. Учитель, 2007. – 151 с.
14. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт. - сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
15. Рааб А. Йога против нарушений осанки и болей в спине / Пер. с нем. И.Н. Громыко. – Мн.: Полымя, 1986. – 80 с.
16. Розаунда Белл. Йога: простые упражнения. – М.: Махаон, 2000. – 112 с. 19. Сергеев С. Древнеиндийские методы оздоровления. – Д.: Сталкер, 2000. – 320 с.
17. Чизбру, М; Вудхаус, С; Гриффитс, Р. Йога для ваших детей, - Минск: «Попурри», 2009

