

частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №167 ОАО «РЖД»

Принята

Утверждаю

На заседании педагогического совета
Протокол №1 от 31 августа 2023 года

заведующий Царева М.Б. _____
Приказ № ___ 1 ___ от 1.09.2023

Детский сад № 167 ОАО « РЖД»
4247004630
Заведующий Царева М.Б

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
частного дошкольного образовательного учреждения
физкультурно-оздоровительной направленности
игровой стретчинг с элементами хатхи-йоги «Маленькие йожики»**
Уровень программы : стартовый
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Уйманова Ирина Юрьевна

г. Тайга
2023

Содержание.

1	Введение.	3
2	Направленность образовательной программы.	3
3	Принципы обучения.	4
4	Новизна образовательной программы.	4
5	Актуальность.	5
6	Педагогическая целесообразность.	5
7	Цель, задачи.	6
8	Возрастные особенности детей.	6
9	Сроки реализации программы.	8
10	Формы и режим занятий.	8
11	Ожидаемые результаты.	9
12	Система определения результативности.	9
13	Формы подведения итогов реализации программы.	11
14	Учебный план.	11
15	Учебно – тематический план.	12
16	Календарный план	21
17	Методическое обеспечение программы.	21
18	Материально-техническое обеспечение.	21
19	Список литературы.	22

1 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. Поэтому мной была разработана программа «Детская йога. Маленькие йожки», основу которой составляют элементы хатха - йоги.

2 Направленность образовательной программы.

Программа «Маленькие йожки» 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 (пранаяма) позволяют постепенно

увеличивают объём лёгких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») 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.

4 Новизна образовательной программы.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребёнка испытывает умеренную нагрузку, так как хатха-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.

5 Актуальность.

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей.

О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель физкультуры О.Курносова, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка».

Регулярные занятия йогой позволяют:

- Укрепить 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 гипоактивности.

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.

6 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 с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – Хатха - йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

7 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.

8 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.

9 Сроки реализации программы.

Программа «Детская йога. Маленькие Ёжки» рассчитана на один учебный год.

10 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.

11 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 пранаяму (дыхательную гимнастику, в частности «Капалабхати»)
- Стабилизация эмоционального фона у детей, умение расслабляться.

12 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.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
---------------------	------------------	-------------------------

Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	<p style="text-align: center;">Упражнение 1.</p> <p>Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение 2.</p> <p>Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.</p>

Таблица №1. Уровень развития физических качеств.

№	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Уровень развития физических качеств	
		Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость				н.г.	к.г.
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	Упр 1		Упр 2			
						н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1											
2											
3											
4											
5											

13 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.

14 Учебный план.

Программа рассчитана на 72 занятия

Сентябрь -8 занятий, Октябрь – 8 занятий, Ноябрь – 8 занятий, Декабрь – 8 занятий, Январь – 8 занятий, Февраль – 8 занятий, Март – 8 занятий, Апрель – 8 занятий, Май -8 занятий

Количество занятий в неделю – 2.

Длительность занятия – 20 минут.

15 Учебно – тематический план.

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводно – диагностическое занятие	1	1
2	Асаны	2	25
3	Самомассаж	1	3
4	Дыхательная гимнастика	1	12
	Гимнастика для глаз	1	4
	Пальчиковая гимнастика	1	6
	Релаксация	1	6
5	Подвижные игры	1	4
6	Заключительно – диагностическое занятие	1	1
7	Итого часов	10	62

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.

16 Календарный план

Месяц	Номер занятия	Тема	Цель
Сентябрь	1-2	«Маленькие йожки» (диагностически – ознакомительное)	Познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать

			вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.
	3-4	«Дом с трубой»	Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	5-6	«Путешествие на самолете»	Закрепить технику выполнения позы «Дерево» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	7-8	«Кошка на скамейке»	Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
октябрь	9-10	«Путешествие в зоопарк»	Закреплять технику выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
	11-12	«Сказка про котенка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках.

	13-14	«Путешествие в зоопарк»	Закреплять технику выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
	15-16	«Бутерброд»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
Ноябрь	17-18	«Семя и росток»	Познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.
	19-20	«Семя и росток»	Закреплять технику выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.
	21-22	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».
	23-24	«Ласточка»	Закреплять технику выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».

Декабрь	25-26	«Путешествие на самолете»	Закрепить технику выполнения позы «Дерево» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	27-28	«Путешествие на самолете»	Закрепить технику выполнения позы «Дерево» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	29-30	«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны: холм, дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
	30-31	«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны: холм, дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
Январь	32-33	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.
	34-35	«Корзинка»	Закрепить умение выполнять

Февраль			знакомые асаны «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.
	36-37	«Подарки друзьям»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, черепаха, часы.
	38-39	«Подарки друзьям»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, черепаха, часы.
	40-41	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.
	42-43	«Соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка

			отдыхает.
	44-45	«Соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	46-47	«Подарки для друзей»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.
Март	48-49	«Подарки для друзей»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.
	50-51	«Снова соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея,

			черепашка, бабочка, бабочка отдыхает.
	52-53	«Снова соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепашка, бабочка, бабочка отдыхает.
	54-55	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.
Апрель	56-57	«Змея»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	58-59	«Ласточка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.
	60-61	«Змея»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и

			запястий.
	62-63	«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
Май	64-65	«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
	66	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	67	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	68	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с

			трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	69	«Новоселье»	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.
	70	«Бумажный кораблик»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, ласточка, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, змея, черепаха, кошка потягивается,
	72	«Облака» (Заключительно – диагностическое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дерево, дом с трубой, скамейка, ласточка, облако, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, кошка, черепаха.

17 Методическое обеспечение программы.

1. Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
2. Т.А. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
3. Л.Паджалунга «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
4. А.Рыбакова «Детская йога для малышей. Йога – игра». Методические рекомендации. – Уральский институт фитнеса.

18 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»).

19 Список литературы.

1. Липень А. «Йога для начинающих». – СПб.: Питер, 2014
2. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Подольская Е.А. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
4. . Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
6. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

