

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №61 «Лель»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ №61 «Лель»
от 31.08.2021г. протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ №61 «Лель»
Т.В. Уварова
приказ от 01.09.2021г.
№ ДС61-11-441/1



Дополнительная общеразвивающая программа
«Детская хатха - йога. Гармония. Развитие. Радость»
(физкультурно-спортивная направленность
для детей дошкольного возраста 5-7 лет)

Разработала:
Подсосонная О.В.
учитель МБДОУ №61 «Лель»

Сургут 2021-2022г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	8
3. Календарно – тематический план.....	9
4. Критерии и методы оценки урона освоения воспитанниками содержания программы.....	26
5. Список литературы.....	28
6. Список средств обучения	
Приложения	

1. Пояснительная записка

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.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Что такое детская йога?

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

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

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

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

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

Пранаямы - дыхательные упражнения.

Как строить занятия с детьми?

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

Краткая характеристика структуры программы.

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с сентября по май месяц).

Курс хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает 9 сменяющихся учебных комплексов, а также беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), один раз в две недели по 25 – 30 минут.

Участники занятий:

Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер

Цель программы: сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 5-7 лет через гимнастику Хатха-Йога.

Задачи программы:

1. Совершенствование психических процессов.
2. Познание своего характера, укрепление воли.
3. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
4. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
5. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
6. Формирование осанки.
7. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
8. Создание эмоционального благополучия.

Девиз занятий: приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Требования к условиям проведения занятий.

1. Место

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

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

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

Структура занятия (см. приложение 1)

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”
2. Разминка:

- Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.
- Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
 - для мышц живота;
 - для мышц спины путем наклона вперед;
 - для укрепления мышц ног;
 - для развития стоп;
 - для развития плечевого пояса;
 - на равновесие.
3. Дыхательные упражнения.
4. Гимнастика для глаз.
5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
6. Беседы из цикла: «Тренируем тело, укрепляем дух»

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3

- спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
 3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
 4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
 5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
 6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

2. Учебно – тематический план

Вариативная часть		Старшая группа 5-6 лет Старшая группа 6-7 лет (30)
Дополнительные образовательные услуги	Детская йога	
Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.)		18 1/30
Часы		540

3. Календарно – тематический план

Месяц	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы	Материал
Сентябрь	Комплекс 1 Развивать у детей двигательные умения и навыки; сохранять и сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать у детей умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными,	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> Массаж « <u>Взяли ушки за макушки.</u> » Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> - <i>поза дерево (равновесие)</i> Дыхательные упражнения « <i>Задержка дыхания</i> », Гимнастика для глаз « <i>Вращение глаз</i> » Релаксационная гимнастика « <i>Надуй шарик</i> ». Игры - « <i>Пустое место</i> »	Коврики, музыка
Сентябрь	Комплекс №1 Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i>	Коврики, музыка

	эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками	- <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> Массаж «<u>Взяли ушки за макушки.</u>» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>асан голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> - <i>поза дерево (равновесие)</i> Дыхательные упражнения «<i>Задержка дыхания</i>», Гимнастика для глаз «<i>Вращение глаз</i>» Релаксационная гимнастика «<i>Надуй шарик</i>». Игры - «<i>Пустое место</i>»	
Октябрь	Комплекс №2 Познакомить детей с названиями новых асанов. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «<i>Разминаем шею</i>» Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>ассан мостик</i> - <i>асан крокодил</i> - <i>асан бабочка</i>	Коврики, музыка

		- асаан благого война Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i> Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i> Йога – игра «Прыгающие кролики»	
Октябрь	Комплекс №2 Закреплять название основных асанов, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Разминаем шею» Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан мостик</i> - <i>асан крокодил</i> - <i>асан бабочка</i> - <i>асаан благого война</i> Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i> Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i> Йога – игра «Прыгающие кролики»	Коврики, музыка
Ноябрь	Комплекс №3 Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость,	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i>	Коврики, музыка

	привычку сохранять правильную осанку.	- Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан мах - сан рыбка - асан голова к ногам - асан всадник Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i> Гимнастика для глаз - «Рисуем» восьмерки» Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i> Игры - «Изобрази позу по имени» Дыхание очистительное – «царапание»	
Ноябрь	Комплекс №3 Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.	Коврики, музыка

		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан мах - асан рыбка - асан голова к ногам - асан всадник Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i> Гимнастика для глаз - «Рисуем» восьмерки» Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i> Игры - «Изобрази позу по имени» <i>Дыхание очистительное – «царапание»</i>	
Декабрь	Комплекс №4 Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво; Сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Растирание ладони</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> <i>удобная поза;</i> <i>поза полулотоса;</i> <i>поза лотоса.</i> Переменное дыхание, или отдельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепаха растяжка</i> - <i>поза младенца</i> Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i> Гимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч» Релаксационная гимнастика - 1. «Потянулись». 2. «Растишка». Беседа на тему «Свежий воздух»	Коврики, музыка

		Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Противоположности»	
Декабрь	Комплекс №4 Совершенствовать умения выполнять движения осознано, красиво. Закреплять название новых асан. Развивать координацию, выдержку.	Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Растирание ладони</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> - <i>удобная поза;</i> - <i>поза полулотоса;</i> - <i>поза лотоса.</i> Переменное дыхание, или отдельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепаха растяжка</i> - <i>поза младенца</i> Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i> Гимнастика для глаз - <i>«Мой веселый звонкий мяч»</i> Релаксационная гимнастика - 1. <i>«Потянулись»</i> . 2. <i>«Растишка»</i> . Беседа на тему <i>«Сон – как лучшее лекарство»</i> Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Противоположности»	Коврики, музыка
Январь	Комплекс №5 Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асанов. Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж <i>«Человечки»</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза бегуна</i> - <i>Поза аиста</i>	Коврики, музыка

		- Поза бриллианта (вариант 2) - Поза ребенка - Поза верблюда - Совершенная поза - Головоколенная поза Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан стул - Продольный силовой выпад стоя - асан лягушка - асан бабочка (сидя) - асан тюлень Дыхательные упражнения - Одна ноздря Гимнастика для глаз - Елка Релаксационная гимнастика Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай»	
Январь	Комплекс №5 Закреплять названия ранее освоенных асанов. Развивать равновесие, координацию движений; Закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Человечки» Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза ребенка - Поза верблюда - Совершенная поза - Головоколенная поза	Коврики, музыка

		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан стул - Продольный силовой выпад стоя - асан лягушка - асан бабочка (сидя) - асан тюлень Дыхательные упражнения - Одна ноздря Гимнастика для глаз - Елка Релаксационная гимнастика Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай»	
Февраль	Комплекс №6 Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышцы. Познакомить с новым упражнением на дыхание. Развивать равновесие.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!» Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Головоколенная поза - Поза лотоса Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан кобра - поза свернутого листа - поза саранчи - асан лук - поза дерева (равновесие)	Коврики, музыка

		Дыхательные упражнения - «Сильные руки» Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i> Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i> Беседа «Что делать, когда начинается насморк?» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»	
Февраль	Комплекс №6 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Закреплять умение правильно дышать. Продолжать совершенствовать умение балансировать	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!» Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза скручивания</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза бумеранга</i> - <i>Головоколенная поза</i> - <i>Поза лотоса</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>поза свернутого листа</i> - <i>поза саранчи</i> - <i>асан лук</i> - <i>поза дерева (равновесие)</i> Дыхательные упражнения - «Сильные руки» Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i> Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i> Беседа на тему «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»	Коврики, музыка
Март	Комплекс №7	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»	Коврики, музыка

	Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы. Закреплять названия основных асанов. Формировать умение следить за дыханием	«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж "Мытье головы" Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан на гибкость - поза стола - «Балансирующая поза «Стола» -поза всадника - поза пирамиды - Поза Откинутого Большого Пальца Ноги - асан лягушка - асан на равновесие Дыхательные упражнения – Ладони, Кошка Гимнастика для глаз - Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений) Беседа о зарядке Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Полоса препятствий	
Март	Комплекс №7	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка.	Коврики, музыка

	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Развивать навык следить за своим дыханием.	Самомассаж "Мытье головы" Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан на гибкость - поза стола - «Балансирующая поза «Стола» -поза всадника - поза пирамиды - Поза Откинутого Большого Пальца Ноги - асан лягушка - асан на равновесие Дыхательные упражнения – Ладони, Кошка Гимнастика для глаз - Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений) Беседа «Что я знаю о себе и о своем здоровье» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Полоса препятствий	
Апрель	Комплекс №8	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Ушки	Коврики, музыка

	Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.	Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза кобры</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> - <i>Поза кузнечика</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза собаки</i> - <i>асан мах</i> - <i>асан рыбка</i> - <i>поза крокодил</i> - <i>асан бабочка</i> Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i> Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i> Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i> Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»	
Апрель	Комплекс №8 Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Ушки</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i>	Коврики, музыка

	Продолжать закреплять умение правильно дышать.	- <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза кобры</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> - <i>Поза кузнечика</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза собаки</i> - <i>асан мах</i> - <i>асан рыбка</i> - <i>поза крокодил</i> - <i>асан бабочка</i> Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i> Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i> Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i> Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»</i>	
Май	Комплекс №9 Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Познакомить детей с первой помощью при травмах. Закрепить названия асанов. закреплять умение осознанно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «<i>Расслабленное лицо</i>», <i>Теплые ручки</i> Комплекс статических упражнений - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i>	Коврики, музыка

		- <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза младенца</i> - <i>асан всадник</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i> Гимнастика для глаз - <i>Зажмуривание</i> Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i> Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i>	
Май	Комплекс №9 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «<i>Расслабленное лицо</i>», <i>Теплые ручки</i> Комплекс статических упражнений - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Коврики, музыка

		- поза младенца - асан всадник - асан бабочка (сидя) - асан тюлень Дыхательные упражнения – Обними плечи Гимнастика для глаз - Зажмуривание Релаксационная гимнастика - Марионетки Беседа «Скорая помощь при травмах» (закрепление) Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Горелки с платочком	
--	--	---	--

4. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 5-7 лет

Диагностическое обследование детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

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

Шкала оценок:

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Диагностика

Список детей	Выполнение асан	Равновесие	Гибкость	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Общий балл	Средний балл	Уровень
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Паспорт здоровья

Ф.И.О _____

Группа _____

Дата рождения _____

№	показатели	начало года	конец года
1.	Рост.		
2.	Вес.		
3.	Частота сердечных сокращений, ударов в минуту: - в покое, - после нагрузки.		
4.	Частота дыхательных циклов в минуту.		
5.	Максимальная задержка после вдоха.		
6.	Сон:- продолжительность, - качество (хороший, беспокойный). Питание.		
7.	Аппетит (хороший, плохой).		
8.	Сколько раз болел (а):		
9.	- простудными заболеваниями, - другими заболеваниями.		
10.	Оценка самочувствия: - состояние (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое), - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое)		

ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.
2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь

правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Подготовка связок и суставов.

Разминка.

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.

3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

Самомассаж.

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1.Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2.Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3.Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлении, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4.Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5.Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

5. Список литературы:

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

6.Список средств обучения

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