

Пояснительная записка

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 26.12.2012г., Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

В процессе обучения дети знакомятся с разными физическими упражнениями и способами дыхания. Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога — это полноценная

гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнований. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Основные задачи.

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги); — выработать 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. Программа «Йога для детей» построена на общедидактических

принципах педагогики: систематичности (занятия проводятся регулярно), доступности (с учетом особенностей возраста), прогрессирования (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой).

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 3-8 лет.

Планируемые результаты программы

Учебный план

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), 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.

| Наименование курса «Йога для детей» | Количество часов | | | |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | Для детей 3-4 лет | Для детей 4-5 лет | Для детей 5-6 лет | Для детей 6-8 лет |
| | | | | |

| | | | | |
|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Всего занятий в неделю: | 2 по 15 мин. | 2 по 20 мин. | 2 по 25 мин | 2 по 30 мин. |
| Итого часов в неделю: | 30мин. | 40 мин. | 50 мин. | 1 час |
| Итого занятий в год: | 72 | 72 | 72 | 72 |

Содержание программы

Курс «Йога для детей»

1. Комплекс упражнений № 1 «Здоровей-ка». (8 занятий)

- Вводное занятие,
- Изучение основных осанов,
- Пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики», «Гости»,
- Дыхательная гимнастика,
- Игровая гимнастика,
- Самомассаж,
- Релакляция,
- Игра.

2. Комплекс упражнений №2 «Веселые зверята» (8 занятий)

- Изучение основных осанов,
- Пальчиковая гимнастика «Веселые мишки», «Зайка»,
- Дыхательная гимнастика,
- Игровая гимнастика «Медвежата», «Веселые обезьянки», «Зайки»
- Самомассаж,
- Релакляция «Звуки леса»,
- Игра

3. Комплекс упражнений №3 «Сказка» (8 занятий)

- Изучение основных осанов,
- Пальчиковая гимнастика «Волшебники», «Теремок»,
- Дыхательная гимнастика,
- Игровая гимнастика «Колобок», «Репка», «Обезьянка Юга»,
- Самомассаж,
- Релакляция «Сказка»,
- Игра.

4. Комплекс упражнений №4 «Зимняя сказка» (8 занятий).

- Изучение основных осанов,
- Пальчиковая гимнастика «Снежинки», «Метель»,

- Дыхательная гимнастика,
 - Игровая гимнастика «Снегурочка», «Снеговички»,
 - Самомассаж,
 - Релакляция «Звуки природы»,
 - Игра.
5. Комплекс упражнений №5 «Неболей-ка» (8 занятий).
- Изучение основных осанов,
 - Пальчиковая гимнастика «Пирог»,
 - Точечный массаж,
 - Дыхательная гимнастика,
 - Игровая гимнастика «Прогулка», «В парке»,
 - Самомассаж,
 - Релакляция,
 - Игра.
6. Комплекс упражнений №6. «Шелест моря» (8 занятий).
- Изучение основных осанов,
 - Пальчиковая гимнастика «Рыбки», «Волны»,
 - Точечный массаж,
 - Дыхательная гимнастика,
 - Игровая гимнастика «Дельфинчики», «В море»,
 - Самомассаж,
 - Релакляция «Шум моря»,
 - Игра.
7. Комплекс упражнений №7 «Наш веселый дом» (8 занятий).
- Изучение основных осанов,
 - Пальчиковая гимнастика «Капуста», «пирог»,
 - Точечный массаж,
 - Дыхательная гимнастика,
 - Игровая гимнастика «Любопытная кошка», «Игрушки»,
 - Самомассаж,
 - Релакляция «Расслабление»,
 - Игра.
8. Комплекс упражнений №8. «Волшебный лес» (8 занятий)
- Изучение основных осанов,
 - Пальчиковая гимнастика «Прогулка», «Зайки»,
 - Точечный массаж,
 - Дыхательная гимнастика,
 - Игровая гимнастика «За грибами», «В гости к зайке»,
 - Самомассаж,

- Релакляция «Звуки леса»,
 - Игра.
8. Комплекс упражнений №9. «Волшебники» (8 занятий)
- Изучение основных осанов,
 - Пальчиковая гимнастика «Сердечки», «А ну-ка, посчитай»,
 - Точечный массаж,
 - Дыхательная гимнастика «Обнимашки»,
 - Игровая гимнастика «А у зебры», «Зверята»,
 - Игра,
 - Релакляция «Море».

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

Календарный учебный график

| № п/п | Наименование программы | Начало учебного года | Окончание учебного года | Кол-во учебных недель | Кол-во занятий в год | Продолжительность одного занятия |
|-------|--|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|--|
| 1 | Оздоровительная йога для детей 3-8 лет | 01.09.2022 | 31.05.2023 | 37 недель | 72 | Для детей 3-4 лет - не более 15 минут. Для детей 4-5 лет - не более 20 минут. Для детей 5-6 лет - не более 25 минут. Для детей 6-8 лет - не более 30 минут. |

Количество детей в группе не более 10 человек в группе.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – индивидуальная, групповая.

Объем недельной нагрузки – 2 занятия в неделю.

Организационно – педагогические условия

Кадры: программу реализует педагогический работник с соответствующим образованием и необходимым уровнем квалификации.

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

Методические журналы по йоге.

Учебно-наглядные пособия.

Справочные пособия, энциклопедии по хата йоге.

3. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы.

5. Учебно-практическое оборудование

Коврики для йоги.

Спортивные мячи, обручи.

Мягкие игрушки.

Методическая литература

1. Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.
2. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.: Студенческий меридиан, 1994.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц. — Кишинев: Карта молдованяскэ, 1973.
5. Бениаминова М. В. Воспитание детей: Учебник. — М.: Медицина, 1991.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Пер. с англ. — Минск: ПРАМЕБ, 1992.
7. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1991.
8. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.
9. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. — СПб.: СОЮЗ, 1997.
10. Гуру Ар Сантэм. Йога — способ жизни на Земле. — Харьков, 1995.
11. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка Минск: Польша, 1982.
12. Зернов Н. Г., Ковригин А. Е. Особенности развития и гигиена дошкольника. — М.: Знание, 1987.
13. Ильин А. М., Ильина Л. Л. Букварь XXI века, или Как научить детей читать, считать, думать. — СПб: ТЦ «Северо-Запад», 1992.
14. Карлгрен Ф. Воспитание к Свободе / Пер. с нем. — М.: Москов. центр вальдорфской педагогики, 1992.