Некрасова Мария Александровна

Подписан: Некрасова Мария Александровна
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=Липецк, T=Заведующая, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 Г. ЛИПЕЦКА, СНИЛС=20723923344, ИНН=482414508884, E=mdoulip20@yandex.ru, G=Мария Александровна, SN=Некрасова, CN=Некрасова Мария Александровна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.30 10:24:05+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 г. ЛИПЕЦКА

Принято
на Педагогическом совете
протокол от 30 / 08 2023 г. № 1

Утверждено
приказом заведующей
_____ М.А. Некрасовой
от 30 / 08 2023 г. № 68

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению дошкольников элементам детской йоги «Йожики» для детей 3-8 лет

(Срок реализации 1 год)

Составила:
Шипилова Т.С.

Липецк, 2023

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 заключает 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); — 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. 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,
- Релаклация,
- 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,
- Релаклация «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,
- Релаклация «Сказка»,
- Игра.

4. Комплекс упражнений №4 «Зимняя сказка» (8 занятий).
- Изучение основных осанов,
- Пальчиковая гимнастика «Снежинки», «Метель»,

- Дыхательная гимнастика,
- Игровая гимнастика «Снегурочка», «Снеговички»,
- Самомассаж,
- Релаклация «Звуки природы»,
- Игра.

5. Комплекс упражнений №5 «Неболей-ка» (8 занятий).
- Изучение основных осанов,
- Пальчиковая гимнастика «Пироги»,
- Точечный массаж,
- Дыхательная гимнастика,
- Игровая гимнастика «Прогулка», «В парке»,
- Самомассаж,
- Релаклация,
- 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,
- Релаклация «Шум моря»,
- Игра.

7. Комплекс упражнений №7 «Наш веселый дом» (8 занятий).
- Изучение основных осанов,
- Пальчиковая гимнастика «Капуста», «пироги»,
- Точечный массаж,
- Дыхательная гимнастика,
- Игровая гимнастика «Любопытная кошка», «Игрушки»,
- Самомассаж,
- Релаклация «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,

- Релаклация «Звуки леса»,
- Игра.

9. 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,
- Релаклация «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**	**Продолжи-тельность одного занятия**
1	Оздоровительная йога для детей 3-8 лет	01.09.2023	31.05.2024	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: Картя 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: Полымя, 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.

Пронумеровано
Прошнуровано
и скреплено
печатью
8 (восемь)
листа (ов)
заведующая

М.А.Некрасова