

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность программы.....	3
3. Новизна программы.....	4
4. Цель и задачи программы.....	4
5. Содержание программы	4
6. Ожидаемый результат.....	7
7. Учебно – тематический план.....	7
8. Календарный план	8
9. Список литературы.....	17

1. Пояснительная записка

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира.

Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает в себя все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики Хатха – йоги.

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 себя 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.

Дети, начиная заниматься йогой, соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. 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 соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими и добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

2. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации

движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса с элементами йоги и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

3. Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Фитнес 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.

4. Основной целью программы овладение дошкольниками элементами хатха-йоги: повышение защитных функций организма и развития физических качеств дошкольников. Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

- освоение техники выполнения хатха-йоги - асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз по хатха-йоги;
- формировать правильную осанку дошкольника
- добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
- развивать и сохранять гибкость;
- эластичность позвоночника
- подвижность суставов ребёнка;
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности

5. Содержание программы:

Структура программы:

Программа предназначена для занятий с детьми 3-7 лет летнего возраста. Срок реализации программы – 1 год.

Занятия учитываются физиологические параметры этого возраста,

работоспособность и порог утомляемости организма при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 3-7 лет составляет 20-35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится один раз в неделю. Включает в себя три части занятия: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть занятия (2-3 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая 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 (9-10 минут)

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

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

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.

3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика.

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой. Способствует расслаблению тела и техники.

Заключительная часть(4-5 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 спокойные сказки и рассказы.

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

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы:**

Принцип 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.

Принцип 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.

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

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

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, 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.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

6. Ожидаемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы .

У детей

- сформирован интерес к процессу движения под музыку выполняя движения хатха - йоги;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом через хатха –йогу;
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению асан хатха-йоги;
- развито желание использовать разнообразные виды движений хатха йоги под музыку

7. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Теория	Практика
1	Вводно-диагностическое занятие	1	1
2	Асаны	1	26
3	Самамассаж	-	1
4	Дыхательная гимнастика	-	1
5	Гимнастика для глаз	-	1
6	Пальчиковая гимнастика	-	1
7	Подвижные игры	-	2
8	Заключительно диагностическое занятие	-	1
9	Итого часов	2	34
		36	

8. Календарно –тематический план

Календарный план для детей 3-5лет:

Месяц	Занятие	Тема	Цель
Сентябрь	1	«Маленькие йожки» (диагностически – ознакомительное)	Познакомить с правилами выполнения асан, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.
	2	«Дом с трубой»	Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	3	«Кошка на скамейке»	Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
	4	«Сказка про котенка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках.
Октябрь	1	Репка	Игровая гимнастика: «Репка»; Асаны: «Комплекс 1»; Дыхательное упражнения: «Замедленное движение»
	2		Игровая гимнастика: «Репка»; Асаны: «Кошка», «Собака» Дыхательное упражнения: «Замедленное движение»
	3	Осень	Гимнастика под приговорки: «Желтая песенка»; Самомаж: «Лисонька»; Гимнастика для глаз: «Дождик»
	4		Пальчиковая гимнастика: «Гости»;

			Асаны: «Комплекс №1»; Релаксация : «Пушистые облака»
Ноябрь	1	«Бутерброд»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
	2	«Бабочка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм». Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.
	3	«Черепашка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Черепашка», закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм». Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.
	4	«Сказка про кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.
Декабрь	1	«Свеча»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». Укрепление мышц живота и спины. Дыхательное гимнастика «Ушки»
	2	«Часы»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Часы». Вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра.
	3	«Сказка про Новый год»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы».
	4		
Январь	1	«Семя и росток»	Познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны, развивать гибкость, чувство равновесия.
	2		
	3	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения «Ласточка», «Листик качается» Игровая гимнастика «Прогулка»
	4	«Сказка про новоселье кролика Чики-рики»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны «Холм», «Дом с трубой», «Семя», «Росток», «Дерево», «Ласточка», «Змея», «Кошка», «Черепашка».

Февраль	1	«Соревнования»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: «Дом с трубой», «Мост», «Холм», «Ласточка», «Кошка», «Змея», «Черепашка», «Бабочка».
	2	«Подарки для друзей»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: «Часы», «Дом с трубой», «Мост», «Холм», «Ласточка», «Кошка», «Змея», «Черепашка», «Бабочка».
	3	«Снова соревнования»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: «Часы», «Дом с трубой», «Мост», «Холм», «Ласточка», «Кошка», «Змея», «Черепашка», «Бабочка отдыхает»
	4	«Подарки друзьям»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы».
Март	1	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины. Самомассаж «Блины»
	2	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.
	3	«Змея»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы рук и запястий.
	4	«Как кролик Чики-Рики по следам ходил»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Корзинка», «Ласточка», «Змея».
Апрель	1	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны «Холм», «Дом с трубой», «Семя», «Росток», «Дерево», «Ласточка», «Змея»,

			«Кошка», «Черепашка».
	2	«Новоселье»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Корзинка», «Ласточка», «Змея».
	3	«Бумажный корабль»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы».
	4	«Облака»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.(по выбору детей)
Май	1	«Змея»	Познакомить с упражнениями «Змея осматривается», «Змея готовится к прыжку», «Змея смотрит вперед». Дыхательная гимнастика «Увидимся»
	2	«Рыба»	Познакомить с упражнениями «Рыба», «Кобра» Дыхательная гимнастика «Петушок»
	3	Итоговое занятие	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы», «Корзинка», «Ласточка» и т.д
	4	Итоговое занятие	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы», «Корзинка», «Ласточка» и т.д

Календарный план для детей 5-7 года:

Сентябрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Вводное	Создание интереса. Познакомить с методикой хатха –йоги	1
2	РЕПКА	Игровая гимнастика: «Репка»; Асаны: «Комплекс 1»; Дыхательное упражнения: «Замедленное движение»	1
3	Осень золотая	Гимнастика под приговорки: «Желтая песенка»; Самомассаж: «Лисонька»; Гимнастика для глаз: «Дождик»	1
4	Погода	Пальчиковая гимнастика: «Гости»; Асаны: «Комплекс №1»; Релаксация : «Пушистые облака»	1
		ИТОГО	4

Октябрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Часы	Самомассаж «Валит дым из трубы» Познакомить с упражнениями «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Крокодил», «Лев» Дыхательная гимнастика «Петушок»	1
2	Осень	Игровая гимнастика «По лисьи», Познакомиться с выполнением упражнений «Жук на цветке», «Гора и орел» , повтор изученных асан. Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох»	1
3		Игровая гимнастика «Кто живет в лесу?» Познакомиться с упражнениями «Морда коровы», «Рог коровы», «Собака подтягивается на солнышке»	1

		Самомассаж «Лисонька»	
4		Закрепить изученные упражнения и асан: «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Крокодил», «Лев», «Морда коровы», «Рог коровы», «Собака подтягивается на солнышке»	1
		Итого	4

Ноябрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Кот, петух и лиса	Игровая гимнастика: «В темном лесу есть избушка» Гимнастика под приговорки: «Кошкина зарядка» Самомассаж: «Лисонька»	1
2		Асаны: «Комплекс №2», Дыхательная гимнастика: «Петушок»; Гимнастика для глаз: «Теремок»	1
3		Асаны: «Комплекс №2»; Игра: «Хитрая лиса»; Релаксация : «Зернышко»	1
4		Игровая гимнастика: «В темном лесу есть избушка» Гимнастика под приговорки: «Кошкина зарядка» Пальчиковая гимнастика: «Пирог»	1
		Итого	4

Декабрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Зимнее путешествие коlobка	Игровая гимнастика: «Колобок»; Гимнастика под приговорки: «Снегопад» Самомассаж: «Снеговик»	1
2		Асаны: «Комплекс №3»; Дыхательная гимнастика: «Маятник»; Гимнастика для глаз: «Маятник»	1
3		Игровая гимнастика: «Колобок»; Асаны: «Комплекс №3»; Пальчиковая гимнастика: «Мастера»	1
4		Гимнастика под приговорки: «Снегопад» Асаны: «Комплекс №3»; Игра: «Догони коlobка»	1

		Релаксация: «Снежная баба»	
--	--	----------------------------	--

Январь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Два жадных медвежонка	Игровая гимнастика: «Прогулка»; Асаны: «Комплекс №4»; Дыхательная гимнастика: «Ушки»	1
2		Гимнастика под приговорки : «Муравьи»; Асаны: «Комплекс №4»; Гимнастика для глаз: «Белка»	1
3		Игровая гимнастика: «Медведь»; Асаны: «Комплекс №4»; Самомассаж: «Блины»;	1
4		Пальчиковая гимнастика: «Прогулка»; Игра: «Поиграем с мишкой»; Релаксация: «Птичка»	1
		Итого	4

Февраль

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Волк и семеро козлят	Игровая гимнастика: «Козлята»; Асаны: «Комплекс №5»; Самомассаж: «Строим дом»	1
2		Гимнастика под приговорки: «Кто живет у нас в квартире?»; Асаны: «Комплекс № 5»; Дыхательная гимнастика: «Носик»	1
3		Гимнастика: «Я позвоночник берегу»; Асаны: «Комплекс № 5»; Пальчиковая гимнастика: «Дом и ворота»	1
4		Гимнастика для глаз: «Прогулка по зимнему лесу»; Игра: «Зайцы и волк» Релаксация «Шалтай - Балтай»	1
		Итого	4

Март

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1		Игровая гимнастика: «По лисьи»; Асаны: «Комплекс № 6»; Дыхательная гимнастика: «Ежик»	1

2	Лиса Лапотница	Гимнастика под приговорки: «Лиса»; Асаны: «Комплекс № 6»; Самомассаж: «Рукавицы»	1
3		Гимнастика для глаз: «Лиса»; Асаны: «Комплекс № 6»; Пальчиковая гимнастика: «В гости к большому пальчику»	1
4		Гимнастика «Медведь»; Игра: «Лиса и куры»; Релаксация: «Просыпайся глазок»	1
		Итого	4

Апрель

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Три медведя	Игровая гимнастика: «На водопой»; Асаны: «Комплекс №7»; Самомассаж «Валит дым из трубы»	1
2		Гимнастика под приговорки: «Три мишки»; Асаны: «Комплекс №7»; Дыхательная гимнастика: «Насос»	1
3		Гимнастика для глаз: «Медведь по лесу бродит»; Асаны: «Комплекс №7»; Пальчиковая гимнастика: «Замок»	1
4		Игровая гимнастика: «На водопой»; Игра: «Медведь»; Релаксация: «Тишина»	1
		Итого	4

Май

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Маша и медведь	Игровая гимнастика: «За грибами»; Асаны: «Комплекс №8»; Самомассаж: «Ёжик»	1
2		Гимнастика под приговорки: «Мишка»; Асаны: «Комплекс №8»; Дыхательная гимнастика: «Радуга обними меня»	1
3		Гимнастика для глаз: «Далеко гляжу»;	1

		Асаны: «Комплекс №8»; Пальчиковая гимнастика: «Ладушки	
4		Игровая гимнастика: «за грибами»; Игра: «У медведя во бору»; Релаксация: «Летний денек»	1
		Итого	4

9. Список литературы

1. Бокатов А. Детская йога! / А. Бокатов, С. Сергеев. – М.: Ника-центр, 2006. – 352с.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96с.
3. Долгих Е.В. Хатха йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Кн для учащихся и родителей /Л.И. Литоша. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога / А.А. Липень. – СПб.: Питер, 2009. – 208с.