

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №5»
АРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующей МБДОУ
«Арский детский сад №5»

Ахунова Г.М.
приказ № 78 от 29.08.2024



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКАЯ ЙОГА»**

возраст воспитанников от 4 до 7 лет

Срок реализации-1 год



РУКОВОДИТЕЛЬ: АХУНОВА Г.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

2.2 Учебно-тематический план

3. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение

3.2 Формы подведения итогов

Литература

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ДЕТСКАЯ-ЙОГА» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- [Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. \(с изменениями\)](#) ;
- Приказом от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
 - Порядком долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года;
 - Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
 - Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
 - Уставом МБДОУ «Арский детский сад №5»
 - Санитарно-эпидемиологическими требованиями «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20;
 - санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2).

Срок реализации программы: ноябрь-май.

Возрастная категория: 4-7 лет

Новизна программы заключается в том, что представлено новое направление в физическом развитии для детей. Йога – это занятия, которые снимают напряжение после занятий, укрепляют иммунитет и улучшают осанку, помогают развить гибкость, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего детского сада.

Педагогическая целесообразность:

Цель: сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством занятий хатха-йоги.

Задачи:

Предметные задачи:

- учить детей технике выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание; -укреплять мышцы тела;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Метапредметные задачи:

- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- формировать навыки самоконтроля, самооценки в разных видах деятельности.

Личностные задачи:

- способствовать проявлению положительных качества личности;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни

Отличительная особенность программы:

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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

Возрастные особенности детей 4-7 лет

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость, внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

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

1. 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.

2. 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 сложным.

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

В основе программы «Детская йога» 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.

Формы, режим занятий.

Программа рассчитана на детей с 4 до 7 лет.

Группы формируются из детей посещающих группы МАДОУ «Арский детский сад №5» по желанию родителей. Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (8 раз в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН: средний, старший, подготовительный дошкольный возраст – 30 минут.

Ожидаемые результаты:

- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом;
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку детей
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2.2 Учебно-тематический план

Учебный план для детей 4-7 лет составляет 56 часов, включая итоговые и отчетные мероприятия.

Учебный план

Возрастная категория	Продолжительность занятий	Периодичность в месяц	Всего занятий в год
4 – 7 лет	30 минут	8 занятий	64

Учебный график

Возраст	4-7 лет
Форма организации занятия	групповая
Количество детей в группе	10-15
Начало учебного года	1 октября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	35 недель
Недельная образовательная нагрузка	2 занятия

1 месяц

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврики разных видов.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен.

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Тадасана» 2. «Молитва» 3. «Активизация ладоней» 4. «Дерево» 5. «Головоколенная» 6. «Бабочка» 7. «Рыба» 8. «Уголок» 9. «Дандасана» 10. «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация	2
2 неделя	1. «Солнечная» 2. «Пальма» 3. «Треугольник» 4. «Гребец» 5. «Верблюды» 6. «Кошечка» 7. «Кобра» 8. «Бабочка» 9. «Спящая бабочка» 10. «Черепашка»	«Художник» (профилактика плоскостопия). «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2
3 неделя	1. «Тадасана» 2. «Активизация ладоней» 3. «Дерево» 4. «Кролик» 5. «Гора» 6. «Алмаз» 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Полуберезка» 10. «Рыба»	«Ловишки» Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация	2
4 неделя	1. «Солнечная» 2. «Активизация ладоней» 3 «Энергетический массаж» 4. «Алмаз» 5. «Гора» 6. «Черепашка» 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Полуберезка» 10. «Бабочка»	«Уголки» Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация	2

2 месяц

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка; массажный коврик; палка.

Разминка: Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Дерево» 2. «Сеятель» 3. «Аист» 4. «Черепашка» 5. «Верблюд» 6. «Полуберезка» 7. «Рыба» 8. «Полулотос» 9. «Свечка» 10. «Плуг»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2
2 неделя	1. «Тадасана» 2. «Дерево» 3. «Звезда» 4. «Лягушка» 5. «Кобра» 6. «Книжка» 7. «Березка» 8. «Рыба» 9. «Полулотос» 10. «Мостик»	«Сделай фигуру» Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация	2
3 неделя	1. Пальма» 2. «Активизация ладоней» 3. «Дерево» 4. «Бегун» 5. «Винт» 6. «Березка» 7. «Плуг» 8. «Рыба» 9. «Бабочка» 10. «Полулотос»	«Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.	2
4 неделя	1. «Дерево» 2. «Герой» 3. «Винт» 4. «Книжка» 5. «Черепашка» 6. «Кобра» 7. «Плуг» 8. «Рыба» 9. «Лодка» 10. «Маленький мостик»	«Затейники» Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.	2

3 месяц

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «обезьянка», подскоки.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Пальма» 2. «Сеятель» 3. «Дерево» 4. «Гора» 5 «Алмаз» 6. «Черепашка» 7. «Герой» 8. «Кобра» 9. «Кузнечик» 10. «Книжка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия) «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация	2
2 неделя	1. «Тадасана» 2. «Дерево» 3. «Звезда» 4. «Гребец» 5. «Бабочка» 6. «Береза» 7. «Рыба» 8. «Черепашка» 9. «Кошечка» 10. «Лотос»	«Чьё звено соберется быстрее» Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. Релаксация	2
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Звезда» 3. «Дандасана» 4. «Лодочка» 5. «Дельфин» 6. «Уголок» 7. «Кузнечик» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Ловишка с ленточкой» Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б» Укрепление мышц губ. Релаксация.	2
4 неделя	1. «Солнечная» 2. «Дерево» 3. «Божественная» 4. «Черепашка» 5. «Собачка» 6. «Ребенок» 7. «Книжка» 8. «Береза» 9. «Кузнечик» 10. «Лотос»	«Воздушный футбол» Релаксация.	2

4 месяц

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансирующая подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Тадасана» 2. «Дерево» 3. «Кошка» 4. «Собака» 5. «Лодочка» 6. «Змея» 7. «Книжка» 8. «Головоколенная» 9. «Бочонок» 10. «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2
2 неделя	1. «Пальма» 2. «Активация ладоней» 3. «Энергетический массаж» 4. «Алмаз» 5. «Воин» 6. «Черепашка» 7. «Кузнечик» 8. «Уголок» 9. «Плуг» 10. «Рыба»	«Футбол сидя» Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация	2
3 неделя	1. «Тадасана» 2. «Пальма» 3. «Треугольник» 4. «Гора» 5. «Алмаз» 6. «Уголок» 7. «Лук» 8. «Береза» 9. «Плуг» 10. «Лотос»	«Перебежки» Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация	2
4 неделя	1. «Молитва» 2. «Дерево» 3. «Бабочка» 4. «Газовая» 5. «Черепашка» 6. «Треугольник» с поворотом 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Собачка» 10. «Винт»	«Совушка» Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация	2

5 месяц

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; выработать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Солнечная» 2. «Энергетический массаж» 3. «Божественная» 4. «Герой» 5. «Книжка» 6. «Лягушка» 7. «Верблюд» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Покорители космоса» Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация	2
2 неделя	1. «Дерево» 2. «Аист» 3. «Стульчик» 4. «Черепашка» 5. «Лодочка» 6. «Рыба» 7. «Бабочка» 8. «Герой» 9. «Скручивание позвоночника» 10. «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног) Релаксация	2
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Алмаз» 3. «Гора» 4. «Кошка» 5. «Собака» 6. «Орел» 7. «Ласточка» 8. «Береза» 9. «Зигзаг» 10. «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами» Дыхательная гимнастика Релаксация	2
4 неделя	1. «Молитва» 2. «Стульчик» 3. «Герой» 4. «Лягушка» 5. «Собака» 6. «Кузнечик» 7. «Ласточка» 8. «Березка» 9. «Плуг» 10. «Рыба»	Дыхательная гимнастика с попеременным закрыванием ноздрей. Релаксация	2

6 месяц

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1.«Солнечная» 2.«Энергетический массаж» 3. «Треугольник» 4. «Черепашка» 5. «Верблюд» 6. «Кролик» 7. «Кольцо» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Самолеты» Дыхательная гимнастика Релаксация	2
2 неделя	1. «Дерево» 2. «Аист» 3. «Лягушка» 4. «Верблюд» 5. «Мостик» 6. «Бочонок» 7. «Березка» 8. «Рыба» 9. «Бабочка» 10. «Черепашка»	«Сделай фигуру! (коррекция плоскостопия) Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация	2
3 неделя	1. «Молитва» 2. «Алмаз» 3. «Ребенок» 4. «Кошечка» 5. «Замок» 6. «Книжка» 7. «Кузнечик» 8. «Лодка» 9. «Березка» 10. «Собачка»	«Горелки» Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация	2
4 неделя	1. «Дерево» 2. «Бегун» 3. «Герой» 4. «Кошка» 5. «Книжка» 6. «Бабочка» 7. «Черепашка» 8. «Золотая рыбка» 9. «Зигзаг» 10. «Поза благородного человека»	«Догони свою пару» Релаксация	2

7 месяц

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Пальма» 2. «Энергетический массаж» 3. «Воин» 4. «Лодка» 5. «Черепашка» 6. «Спящая бабочка» 7. «Кузнечик» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Полумостик»	«Футбол сидя» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2
2 неделя	1. «Молитва» 2. «Алмаз» 3. «Кошка» 4. «Собака» 5. «Замок» 6. «Герой» 7. «Березка» 8. «Мостик» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Повар и кот» Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.	2
3 неделя	1. «Солнечная» 2. «Энергетический массаж» 3. «Верблюд» 4. «Лук» 5. «Черепашка» 6. «Книжка» 7. «Плуг» 8. «Бабочка» 9. «Спящая бабочка» 10. «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу) Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2
4 неделя	1. «Дерево» 2. «Воин» 3. «Черепашка» 4. «Собака» 5. «Винт» 6. «Плуг» 7. «Лодка» 8. «Рыба» 9. «Свечка» 10. «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия) Релаксация	2

8 месяц

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Пальма» 2. «Энергетический массаж» 3. «Воин» 4. «Лодка» 5. «Черепашка» 6. «Спящая бабочка» 7. «Кузнечик» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Полумостик»	«Футбол сидя» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2
2 неделя	1. «Молитва» 2. «Алмаз» 3. «Кошка» 4. «Собака» 5. «Замок» 6. «Герой» 7. «Березка» 8. «Мостик» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Повар и кот» Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.	2
3 неделя	1. «Солнечная» 2. «Энергетический массаж» 3. «Верблюд» 4. «Лук» 5. «Черепашка» 6. «Книжка» 7. «Плуг» 8. «Бабочка» 9. «Спящая бабочка» 10. «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу) Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2
4 неделя	1. «Дерево» 2. «Воин» 3. «Черепашка» 4. «Собака» 5. «Винт» 6. «Плуг» 7. «Лодка» 8. «Рыба» 9. «Свечка» 10. «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия) Релаксация	2

Мониторинг

Мониторинг проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка.

Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Содержание теста

Требования к выполнению

Гибкость.

Ребёнок встаёт на скамейке с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперед с прямыми ногами. Ниже скамейке «+», до скамейки «-». Фиксируем 3 сек.

Равновесие.

Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.

Оценивается удержание в секундах

Статическая выносливость.

Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз

1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек

2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Методы:

- фронтальная
- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения
- игры и игровые ситуации
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Формы занятий:

- Традиционный;
- Не традиционный.

Методы:

- фронтальная;
- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения;

- игры и игровые ситуации;
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений;

1.Методы использования слова:

- рассказ.
- объяснение.
- указания.

2.Метод наглядного воздействия:

- показ.

3. практические (выполнение асан.)

Техническое оснащение занятий

1. Музыкальный центр.
2. Диски и электронные носители.
3. Гимнастические коврики.
4. Массажные мячи.

Дидактический материал

- схемы
- плакаты

«Детская йога» проводятся в спортивном зале МАДОУ .

Музыкальный/Спортивный зал находится на втором этаже детского сада. Музыкальный/Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, **соответствуют правилам пожарной безопасности.**

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.

3.2. Формы подведения итогов

Проведение мастер класса.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

Литература:

1. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.

2. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007

3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993

4. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009

5. Т.И. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС»2020.192 стр.

Рекомендуемая литература для родителей и детей.

1.Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993.

2.Л. Паджалунга. «Играем в йогу». Москва, Манн, Иванов и Фербер» 2018 г.39 стр