

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №6 «САНДУГАЧ» г.АРСК»

А

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете МБДОУ
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующей МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего
вида №6 «Сандугач» г.Арск
Ахуновой Г.М.



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

возраст воспитанников 4 - 5 лет

Срок реализации-1 год



РУКОВОДИТЕЛЬ: АХУНОВА Г.М.

Содержание.

1	Введение.
2	Направленность образовательной программы.
3	Принципы обучения.
4	Новизна образовательной программы.
5	Актуальность.
6	Педагогическая целесообразность.
7	Цель, задачи.
8	Сроки реализации программы.
9	Формы и режим занятий.
10	Ожидаемые результаты.
11	Система определения результативности.
12	Формы подведения итогов реализации программы.
13	Учебный план.
14	Учебно – тематический план.
15	Перспективный план.
16	Методическое обеспечение программы.
17	Материально-техническое обеспечение.
18	Список литературы.

1 Введение.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Дети подвержены повышенной утомляемости, трудно засыпают, часто бывают нервными. Всё чаще выявляются нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это связано со стилем современной жизни, плохой экологией и социальными проблемами. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Поэтому мной была разработана программа «Детская йога», основу которой составляют элементы хатха - йоги.

2 Направленность образовательной программы.

Программа «Детская йога» имеет физкультурно – оздоровительную направленность, так как исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) позволяют постепенно увеличивать объём лёгких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

3 Принципы обучения.

- **Системность** – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- **Преемственность** – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- **Возрастное соответствие** – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- **Деятельностный принцип** – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- **Здоровьесберегающий принцип** – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

4 Новизна образовательной программы.

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

5 Актуальность.

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей.

О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель физкультуры О. Курносова, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка».

Регулярные занятия йогой позволяют:

- Укрепив мышечный корсет позвоночника, а так же мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- Улучшить и сохранить гибкость;
- Правильно сформировать стопы и исправить лёгкие формы плоскостопия;
- Повысить иммунитет;
- Развить координацию движений и чувство равновесия;
- Развить способность концентрировать внимание;
- Уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности.

Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь с детьми йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

6 Педагогическая целесообразность.

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного

аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – Хатха - йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

7 Цель, задачи.

Цель: Физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма.

Задачи:

Оздоровительные:

- профилактика сколиоза
- плоскостопия
- близорукости
- частых простудных заболеваний
- укрепление опорно - двигательного аппарата
- сохранение положительного психоэмоционального состояния детей

Образовательные:

- Создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;
- Координация движений и развитие равновесия;

Воспитательные:

- Воспитывать в детях уверенность в своих силах;
- Желание вести здоровый образ жизни.

8 Сроки реализации программы.

Программа «Детская йога» рассчитана на один учебный год.

9 Формы и режим занятий.

План занятия составлен на основе опыта работы с данным контингентом детей в соответствии с физиологическими параметрами возраста, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Цель комплексов - активизировать физиологические функции организма, содействовать развитию физических качеств и координации движений.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (3 минуты)

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (20 минут)

Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

Заключительная часть (2 минуты)

Цель: Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

10 Ожидаемые результаты.

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей.
- Умение правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке.
- Придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асанов.
- Умение выполнять пранаяму (дыхательную гимнастику)
- Стабилизация эмоционального фона у детей, умение расслабляться.

11 Система определения результативности.

Дети знают название асан (поз), владеют техникой выполнения. Занятия доставляют положительные эмоции.

Мониторинг проводится в сентябре и мае, для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Результаты заносятся в таблицу №1.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок	Оценивается удержание в секундах.

	касается колена опорной ноги), руки в стороны.	
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.

Таблица №1. Уровень развития физических качеств.

№	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Уровень развития физических качеств	
		Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость				н.г.	к.г.
						Упр 1		Упр 2			
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1											
2											
3											
4											
5											

12 Формы подведения итогов реализации программы.

Одной из форм подведения итогов реализации программы является проведение открытого занятия для родителей, участие в конкурсах для инструкторов по физкультуре на педагогических порталах.

13 Учебный план.

Программа рассчитана на 64 занятия.

Октябрь – 10 занятий, Ноябрь – 8 занятий, Декабрь – 8 занятий,, Январь – 7 занятий, Февраль – 8 занятий,, Март – 8 занятий, Апрель – 9 занятий, Май- 6 занятий.

Диагностические занятия в сентябре и мае по 1 занятию.

Длительность занятия – 25 минут.

14. Учебно – тематический план.

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводно – диагностическое занятие	-	2
2	Асаны	-	61
3	Самомассаж	-	
4	Дыхательная гимнастика	-	
	Гимнастика для глаз	-	
	Пальчиковая гимнастика	-	
	Релаксация	-	
5	Подвижные игры	-	1
6	Заключительно – диагностическое занятие	-	
7	Итого часов	-	64

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

14. Учебно – тематический план.

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводно – диагностическое занятие	-	2
2	Асаны	-	61
3	Самомассаж	-	
4	Дыхательная гимнастика	-	
	Гимнастика для глаз	-	
	Пальчиковая гимнастика	-	
	Релаксация	-	
5	Подвижные игры	-	1
6	Заключительно – диагностическое занятие	-	
7	Итого часов	-	64

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

15 Перспективное планирование

Месяц	Кол-во занятий	Тема	Цель
Октябрь	2	Вводное занятие	Мониторинг уровня физ подготовки воспитанников
	2	«Растения и насекомые» и повторение	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Потягивание стоя» Разучивание поза «Дерево», «Пальма», «Бабочка» Дыхательная гимнастика «Дышим на вертушку» «Массаж головы» Расслабление
	2	«Домашние животные» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Дерево», разучивание: поза «Кошка», «Собака» Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	«Растения и насекомые» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Потягивание стоя» Разучивание поза «Дерево», «Пальма», «Бабочка» Дыхательная гимнастика «Дышим на вертушку» «Массаж головы» Расслабление
	2	«Домашние животные» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Дерево», разучивание: поза «Кошка», «Собака» Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2		

Ноябрь	2	«Горы и деревья»»	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Потягивание стоя»
	2	«Веселые животные»	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Кошка», «Собака» разучивание: поза «Кобра», Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	«Горы и деревья» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Потягивание стоя» повторение поза «Дерево», «Пальма», разучивание поза «Гора» Дыхательная гимнастика «Дышим на вертушку» «Массаж головы» Расслабление
	2	«Веселые животные» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Кошка», «Собака» разучивание: поза «Кобра», Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	«Веселые животные»	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки», «Потягивание стоя». Повторение: поза «Кошка», «Собака», «Кобра» переход в позу «Кошка» разучивание: поза «Черепашка», Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	«Веселые животные»	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки», «Потягивание стоя». Повторение: поза «Кошка», «Собака»,

			«Кобра» переход в позу «Кошка» разучивание: поза «Верблюд», Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	«Веселые животные» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки», «Потягивание стоя». Повторение: поза «Кошка», «Собака», «Кобра» переход в позу «Кошка» разучивание: поза «Верблюд», Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	Комплекс упражнений №1 по Т.А.Ивановой	«Репка» Жёлтая песенка Дождик Удивимся Гости Замедленное движение
Январь	2	«Веселые животные» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки», «Потягивание стоя». Повторение: поза «Кошка», «Собака», «Кобра» переход в позу «Кошка» разучивание: поза «Черепаха», Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	«Повторение»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения знакомых поз.
	2	«Птицы»	Разминка «Тик-так», «Петушок и курочка», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Гора», «Дерево», «Пальма» разучивание: поза «Аист», «Ласточка»

			Дыхательная гимнастика «Жужжание пчелы» «Бабочка», массаж стопы Расслабление
	1	Комплекс упражнений №3 по Т.А.Ивановой	«Зимнее путешествие» Колобок Белый снег Снеговик Сдуем с ладожки снежинку Тише/ тише Мастера Снежная баба Догони колобка
Февраль	2	«Растения и насекомые» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Потягивание стоя» Разучивание поза «Дерево», «Пальма», «Бабочка» Дыхательная гимнастика «Дышим на вертушку» «Массаж головы» Расслабление
	2	«Домашние животные» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Дерево», разучивание: поза «Кошка», «Собака» Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
	2	«Горы и деревья» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Потягивание стоя» повторение поза «Дерево», «Пальма», разучивание поза «Гора» Дыхательная гимнастика «Дышим на вертушку» «Массаж головы» Расслабление
	2	«Веселые животные» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки»,

			«Потягивание стоя». Повторение: поза «Кошка», «Собака», «Кобра» переход в позу «Кошка» разучивание: поза «Черепаха», Дыхательная гимнастика «Корова» «Массаж ушей» Расслабление
Март	2	«Повторение»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения знакомых поз.
	2	«Птицы» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Петушок и курочка», «Плечики танцуют», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Гора», «Дерево», «Пальма» разучивание: поза «Аист», «Ласточка» Дыхательная гимнастика «Жужжание пчелы» «Бабочка», массаж стопы Расслабление
	2	«Предметы»	Разминка «Тик-так», «Флажки», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Гора», «Дерево», «Пальма» разучивание: поза «Стул», «Складной чемоданчик» Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах», «Чаша» Расслабление
	2	«Предметы»	Разминка «Тик-так», «Флажки», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Стул», «Складной чемоданчик» разучивание: поза «Лодка», «Чайник» Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах», «Чаша» Расслабление

Апрель	2	«Предметы» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Флажки», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Гора», «Дерево», «Пальма» разучивание: поза «Стул», «Складной чемоданчик» Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах», «Чаша» Расслабление
	2	«Предметы» (повторение)	Разминка «Тик-так», «Флажки», «Веселые ручки и ножки». Повторение: поза «Стул», «Складной чемоданчик» разучивание: поза «Лодка», «Чайник» Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах», «Чаша» Расслабление
	2	«Сказка о деревьях, горах и животных» (итоговое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения знакомых поз.
	2	«Сказка о деревьях горах и птицах» (итоговое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения знакомых поз.
	1	Комплекс упражнений №8	«Три медведя»
Май	2	«Веселый зоопарк» (итоговое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения знакомых поз.
	2	«Птицы и насекомые» (итоговое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения знакомых поз.
	1	«Предметы рядом с нами» (итоговое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения знакомых поз.
	1	Итоговое занятие	Показательное занятие

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо подготовить:

- Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе);
- Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки из-под бутылок, мелкие предметы (для игры «Ловкие пальчики» направленной на профилактику плоскостопия)
- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»).

18 Список литературы.

1. Липень А. «Йога для начинающих». – СПб.: Питер, 2014
2. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Подольская Е.А. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
4. . Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
6. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
7. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003