

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

(для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет)

Срок реализации – 1 год

Форма обучения очная

**Автор Смирнова А.В.
инструктор по физической культуре**

Управление образования администрации
городского округа город Шарья Костромской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок»» городского округа город Шарья Костромской области

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол №____
от «__»_____2019г

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад №
18»

М.А. Волкова
от «____»_____2019г. №____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-7 лет)
«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 6-7 лет

Форма обучения: очная

Авторы программы:

Смирнова Алевтина Владимировна, инструктор
по физкультуре

г. Шарья 2019 г.

Содержание программы

1.	Целевой раздел 1. Пояснительная записка 1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы 1.2 Цель, задачи 1.3 Значимые характеристики, в том числе характеристики особенности детей 6-7 лет 1.4 Ожидаемые результаты и способы их проверки
2.	Содержательный раздел 2.1 Учебно-тематический план 2.2 Содержание изучаемого курса. Календарно-тематический план 2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
3.	Организационный раздел. Методическое обеспечение программы 3.1 Календарный учебный график 3.2 Методические материалы 3.3 Оценочные материалы 3.4 Условия реализации программы -материально-техническое обеспечение -кадровое обеспечение
4.	Список используемой литературы Приложение

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Актуальность

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Нормативная правовая база:

1. Закона Российской Федерации от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарно эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва. Дата публикации: 19.07.2013.
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «О введении ФГОС ДО»
4. Письмо Минобразования РФ от 02.06.98 г. №89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Проведя в нашем детском саду медицинский осмотр и выявив большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (число детей с этим диагнозом увеличивалось год от года). Мы искали пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к йоге как элементу здоровьезберегающих технологий.

Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Что такое детская йога?

Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога - это комплекс занятий на основе йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Большинство упражнений, выполняемых детьми, лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны - позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

1.2 Цель программы:

Сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 6-7 лет через гимнастику с элементами йоги.

Задачи:

- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.
- содействовать формированию правильной осанки и гигиенических навыков.

1.3 Значимые характеристики, в том числе характеристики особенности детей 6-7 лет

Данная программа рассчитана на детей 6-7 лет.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

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.

Сроки реализации:

образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела.

Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации занятий при реализации данной программы является игра. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, игрушек и другого вспомогательного материала. При этом самое главное – это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса. Здесь любое движение – это уже йога! Потому что уже с раннего возраста дети находятся под давлением детского сада, школы, соревновательных видов спорта, где от них

требуется соответствовать определённым правилам и нормам, быть лучшими, добиваться успеха. Йога для детей – это совсем другая история. Здесь ребенок никому ничего не должен, уважается его мнение и желания, действуют простые человеческие правила. Рассказ-беседа, беседы, просмотры фильмов, практическая работа на занятиях способствуют развитию у детей творческих способностей. Практическая деятельность составляет основное содержание программы.

Режимы занятий

Режим и максимальная продолжительность занятий соответствует нормативам, обозначенным в (СанПиН 2.4.1. 3049-13). Занятия проводятся во вторую половину дня в форме совместной, кружковой деятельности, продолжительность которых составляет не более 30 минут, что соответствует возрастным особенностям детей 6- 7 лет.

Год обучения	Количество занятий		Количество детей в группе
	В месяц	В год	
1 год	4	30	8-10

Формы работы

- Индивидуальная;
- Подгрупповая;
- Групповая.

Методы

- Наглядный

Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

- Словесный

Объяснение, пояснение, указание;

Вопросы к детям;

Образный сюжетный рассказ, беседа;

Словесная инструкция.

- Практический

Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

Проведение упражнений в игровой форме;

Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства

- Спортивный инвентарь, игровые пособия, раздаточный материал;
- Общеразвивающие упражнения;
- Общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения для формирования правильной осанки;
- Упражнения для развития координации движений.

1.4. Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Йога для детей»

При реализации программы у детей старшего дошкольного возраста:

- 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. Содержательный раздел

Продолжительность занятий по йоге для детей 6-7 лет составляет 25-30 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (5-7 мин).

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача - подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Основная часть занятия (15-20 мин).

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 повышение иммунитета.
3. *Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика.* Выполняются в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3-5 мин).

1. *Релаксационная гимнастика.* Научить детей расслабляться и проводить 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.

2.1 Учебно - тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теоретические	Практические	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Игровая гимнастика	-	2	2
3	Самомассаж	-	2	2
4	Суставная гимнастика	-	2	2
5	Асаны	1	10	11
6	Дыхательная гимнастика	-	2	2
7	Пальчиковая гимнастика	-	2	2
8	Релаксация	-	2	2
9	Гимнастика для глаз	-	2	2
10	Подвижные игры	-	2	2
11	Итоговые занятия	-	1	1
Итого часов				30

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

2.2 Содержание изучаемого курса. Календарно-тематический план

№	Тема	Игровая гимнастика	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Асаны	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Подвижная игра	Релаксация
1	«Укрепи свое здоровье»	«Жучка»	«Что делать после дождика»	Поочередное дыхание ноздрями	Комплекс № 1	Прикладывание к глазам нагретые ладони	«Добрый день»	«Хвост дракона»	«Шавасана»- лежа на спине расслабив тело, с музыкальным сопровождением и мантрой
2	«Наше тело»	«Поезд»		Веселое дыхание				«Острова»	
3	«Чем мы дышим»	«Птицы»	«Точечный массаж»	«Ха» – дыхание	Комплекс №2	Фиксирование глаз в разных направлениях		«Море волнуется»	
4	«Чем мы слышим»	«Ходим по снегу»		Охлаждающее дыхание	Комплекс №3		«Солнечный зайчик»	«Рыбак и рыбки»	
5	«Чем мы видим»	«Зимние забава»	«Солнечный зайчик»	Шипящее дыхание	Комплекс №4	Вращение глаз		«Едем в зоопарк	Поза «Рыбы»- с музыкальным сопровождением и мантрой
6	«Здоровые ноги»	«Ты шагай»		Дыхание жужжащей пчелы				«Найди свое дерево»	
7	!Солне, воздух и вода»	«Будем ноги поднимать»	Массаж тела и лица	Дыхание-«Ветер»	Комплекс №5	Фиксирование глаз на близких и отдаленных объектах	«Считаем пальчики»	«Мышеловка»	
8	«Цудо-нос»	«Прыг, скок»		Дыхание животом				Комплекс №6	«Совушка сова»
9	«Береги свой позвоночник»	«Прогулка в лес»		Дыхание-«Рисуем»					«Догони»

1-2-октябрь, 3-ноябрь, 4-декабрь, 5-6-февраль, 7-март, 8-апрель, 9-май

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений.

Вводное занятие

Знакомство с группой и программой.

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Рассказ о йоге.

Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми – игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложно-координационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаться могут одновременно не более двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например, путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализация работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела.

Суставная гимнастика

При выполнении движений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнения - переменный. Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

Асаны (позы)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется сор звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Задачи, перед которыми можно поставить перед

задачами – это укрепление опорно-двигательного, сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

*Правила, которых необходимо придерживаться
при разучивании асан с детьми*

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным будет их выполнение через 2 часа после приема пищи.
2. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.
3. Одежда детей должна быть облегченной (футболка и шорты), ноги босые.
4. Асаны всегда следует выполнять после дыхательной гимнастики.
5. Перед началом выполнения упражнения следует провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
7. При разучивании комплекса йоги необходим четкий показ упражнения педагогом.
8. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
9. После выполнения поз с наклоном вперед необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять положение лежа на спине.
10. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективными и их выполнение потребует меньше усилий.
11. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы как «Гора», «Солнечная поза», «Дерево» (см. приложение3).

12. Одним из основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается легкая и приятная мышечная боль.

13. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

14. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одними из самых полезных.

15. После выполнения комплекса упражнений йоги необходимо в течении 2-3-х минут проделать с детьми упражнения на расслабление.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественно). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - дыхательные упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

Гимнастика для глаз

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению утомляемости глаз. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы (см. приложение 2)

Пальчиковая гимнастика

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед

дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

Релаксация

Релаксация – гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением напряжения мускулатуры. Упражнение на расслабление мышц играет большую роль на сохранение правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах (см.приложение 1).

Подвижные игры

В подвижных играх включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагога – установить конструктивные партнерские отношения объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

Традиционные:

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса; консультации, родительские собрания, консультации, беседы, анкетирование.
- Совместное проведение занятий, мероприятий.

Нетрадиционные:

- Индивидуальные занятия на основе рекомендаций педагога.

- Привлечение к подготовке открытых занятий.

3. Организационный раздел

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

3.1 Календарно-учебный график

Начало реализации программы	Октябрь
Окончание реализации программы	Май
Каникулы	Зимние (10 дней) 30.12.2017-10.01.2018
Теоретические занятия	2 часа
Практические занятия	28 часов

3.2. Методические материалы

Поза вытянутых рук

Вдохните, медленно поднимая руки над головой. Руки на ширине плеч.

Наклонитесь назад, насколько это возможно. Спина наклонена. Со временем, изгиб спины становится больше.

Наклон к ногам

Глубоко выдохните, наклоняясь вперед, колени должны быть прямыми. Положите ладони рядом с пальцами ног, на пол. Постарайтесь коснуться лбом коленей. Спина согнута. Старайтесь не перенапрягаться – с практикой ваши наклоны станут ниже.

Поза «Дерево».

Встаньте прямо, держите ноги вместе. Согните правую ногу в колене, отведите ее в сторону и притроньтесь подошвой к коленке левой ноги. Зафиксируйте положение. Сожмите руки ладонями перед грудью и поднимите вверх над головой.

Поза «Собака мордой вниз».

Встаньте на колени, упираясь руками в пол. Выпрямите колени. Ладонями рук давите на пол, а пятками тянитесь к полу. Задержите положение на несколько секунд.

Поза кошки.

Встаньте на колени, упираясь ладонями в пол. Глубоко прогнитесь в спине, опуская поясницу и поднимая голову вверх (кошечка ласкается). А затем выгните спину, опустив голову (кошечка злится). Повторите прогибы несколько раз, задерживаясь в каждом из них столько, сколько сможете.

Поза кобры.

Лягте на живот, ноги вместе, лоб упирается в коврик, руки на полу на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх голову и прогибайтесь грудной клеткой как можно дальше назад, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Оставайтесь в этом положении как можно дольше, но не перенапрягайтесь. Для усиления позы можно согнуть ноги в коленях и тянуться носками к голове. Взгляд направлен вверх. Выход из позы: медленно опустите на пол грудь, затем голову, касаясь лбом коврика. Поверните голову набок, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

Наклон вперед сидя (мы называем эту позу «Ящик»).

Лягте на спину, ноги держите вместе. Руки вытянуты вверх над головой. Теперь медленно садитесь, наклоняясь вперед, и старайтесь коснуться руками стоп. Опустите голову и расслабьтесь. Выход из позы: сядьте прямо, затем лягте на пол. Руки вдоль туловища ладонями вверх, ноги слегка разведены. Отдыхаем.

Поза коня

Держите руки перед стопами на полу. Выдохните, вытягивая правую ногу назад, насколько это возможно, сгибая левое колено. Большой палец правой ноги и колено касаются пола. Спина выгнута, взгляд направлен вверх.

Выгните спину, так чтобы подбородок смотрел вверх настолько, насколько это возможно. Со временем спина изгибается сильнее, с практикой все приходит.

Поза горы

Глубоко выдохните, отставив правую ногу обратно к левой.

В это же время приподнимите ягодицы и опустите голову между рук, образуя треугольник. В финальной позиции. Руки и ноги должны быть выпрямлены. Пятками старайтесь упираться в пол, а голову наклонить как можно ближе к коленям. Эту асану часто называют позой собаки.

Приветствие восьмью конечностями

Плавным движением из предыдущей позиции опустите колени на пол, затем грудь и подбородок. В конечной позиции, только пальцы ног, колени, грудь, ладони и подбородок прикасаются к полу. Ягодицы приподняты от пола. Спина слегка изогнута. Практикуя эту асану, через некоторое время можно будет становиться на колени, грудь и подбородок одновременно, задерживая дыхание.

Поза полу верблюда

Сядьте на пятки, колени слегка расставлены. Вдыхая, поднимитесь на колени. Руки по бокам. Выдохните, поворачивая торс направо, изгибаясь назад и обхватывая левую пятку правой рукой. Левая рука должна быть вытянута вперед, над головой. Посмотрите на свою левую руку. Вес тела сосредоточен на левой пятке. Вдохните, возвращаясь в стойку на колени.

Выдохните, поворачиваясь налево. Если это упражнение вызывает сложность, дети могут правую руку класть на правую пятку и поднимать левую руку. Затем повторите с другой рукой. Выполните это упражнение 10 раз для каждой стороны, как динамическую практику. Используя это упражнение как статичную асану, держите каждую руку по одной минуте.

Поза верблюда

Сядьте на пятки, колени слегка расставлены. Вдыхая, встаньте на колени. Выдыхая, нагнитесь назад, руки поставьте на пятки. Выставите живот вперед, изогните спину и наклоните голову назад, вес тела приходится на руки. Бедра должны находиться в вертикальном положении. В таком

положении сохраняйте нормальное дыхание. Вернитесь в начальное положение.

Поза лука

Лягте на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согните колени и схватите лодыжки ладонями. Голову, грудь и руки вытяните насколько это возможно, так чтобы тело напоминало лук - руки и ноги словно тетива.

Распрямите грудную клетку тянясь к лодыжкам. Теперь тело покоится на животе, руки прямые. Задержите дыхание насколько это возможно, либо вдыхайте медленно и глубоко.

Удар молнии

Займите исходное положение, ноги вытянуты вперед, ладони на полу, рядом с телом. Медленно поднимите ноги, вес тела должен приходиться на ягодицы, для сохранения равновесия. Используйте руки для поддержки. Установив баланс, поднимите руки вверх, параллельно полу. Запястья расположены на уровне колен. Если это тяжело, тогда обхватите ладонями бедра.

3.3 Оценочные материалы результативности освоения программы

Диагностика физического развития

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки, для определения динамики эффективности проводимых занятий путем использования мониторинговых исследований:

- Метод педагогического наблюдения;
- Тестирование;
- Медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения этого метода

выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры или эффективность тех или иных упражнений и игр.

Тестирование

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяет оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – в октябре, базовое тестирование, перед началом цикла знаний и в мае, контрольное тестирование – после прохождения программы.

Обследование уровня развития физических качеств - ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- Равновесие;
- Гибкость позвоночника;
- Статическая выносливость мышц спины.

ФИО ребенка	Равновесие		Гибкость		Мышцы спины	
	Н. Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

Медицинский контроль

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования правильной осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль исследования физического развития детей.

3.4 Условия реализации программы материально - техническое обеспечение

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации программы, соответствующие СанПиН 2.4.4.1251-03.

Занятия проводятся в спортивном зале детского сада и центре дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы

Условия, помещение	Оборудование и пособия
Спортивный зал	• Мягкие коврики • Раздаточный материал • Музыкальный центр • Фотоаппарат
Мультистудия (Центр дополнительного образования)	• Музыкальный центр • Компьютер • Проектор • Экран • Фотоаппарат

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы:

	Ф.И.О. педагога	Квалификационная категория	Должность
1	Косарева В.Н.	Высшая квалификационная категория	педагог доп. образ.
2	Журавлева И.В.	Высшая квалификационная категория	старший воспитатель
3	Лелина А. С.	Высшая квалификационная категория	муз. руководитель
4	Крапивина А.С.	Соответствие занимаемой должности	воспитатель по изо
5	Мосунова Е.А.	Высшая квалификационная категория	инструктор по физ.
6	Смирнова А. В.	Первая квалификационная категория	инструктор по физ.
7	Воронина В. Г.		фельшер

4.Список используемой литературы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС ДО (Приказ № 1155 от 17 октября 2013года).
- СанПин 2.4.1.3049 – 13.
- .Бокатов А., Сергеев С. « Детская йога(2-е изд.) ».- Киев, «Ника-центр»,2009.
- В.Осипова «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду». ж/Обруч №3 1997г
- Научно-практический журнал«Инструктор по физической культуре».- М.: «Сфера», №5/2011.
- Сергеева С. «Йога для детей». Изд.: АСТ/Астрель Год: 2008 Серия: Рецепты здоровья.
- Палатник М. « Простая йога для детей».- М.: « Вадим Левин,»,2006
- Anjeu Satori «Звуки природы для релаксации»,- М.,2005

Приложение 1

Асаны для релаксации

Шавасана

Лягте на спину, ноги на небольшом расстоянии. Позвоночник выпрямлен, но не напряжен, руки свободно лежат на полу, примерно на расстоянии 15 см от тела, ладонями вверх. Голова лежит на полу, рот и глаза закрыты. Пусть ваше тело полностью расслабится, почувствуйте его тяжесть



Не шевелитесь. Осознавайте свое дыхание, ритмичное и естественное. Начните считать вдохи и выдохи. Можно считать их сколько угодно, но вполне хватит 21 раза, или меньше. Запомните, что считать надо циклы дыхания – вдох и выдох.

Польза: Данная асана способствует расслаблению всего тела. В идеале, шавасану следует практиковать в начале, середине и конце практики асан;

после сурья намаскары, перед сном, или при ощущении умственной и физической усталости.

Поза бьющейся рыбы

Лягте на живот, пальцы сложены рядом с правой щекой. Согните левое колено рядом с ребрами, внутренняя часть бедра покоится на полу. Правая нога должна оставаться прямой. Левый локоть покоится на левом колене. Голову, положите на согнутую правую руку. Дышите нормально. В финальной позиции расслабьтесь, затем поменяйтесь сторонами.



Польза: Это хорошая поза для расслабления. В ней можно спать. Она способствует распределению жира с линии талии, и стимулирует пищеварительные железы, растягивая кишечник и освобождая вас от запоров.

Приложение 2

Комплекс упражнений для глаз

С помощью регулярной практики описанных ниже упражнений можно устранить большинство расстройств зрения как спазматического, так и органического характера. Многие люди, регулярно выполняющие эти упражнения в течение продолжительного периода времени, перестали нуждаться в очках. После каждого упражнения глаза следует закрыть и дать им отдохнуть в течение 30 секунд. Чем чаще вы будете делать упражнения, тем лучше. Однако если вы испытываете недостаток времени, то всю серию упражнений можно выполнять один раз утром и один раз вечером, но с максимальными вниманием и сосредоточенностью.

Упражнение 1: Прикладывание к глазам нагретых ладоней.

Сядьте, закройте глаза и поверните лицо к солнцу. Энергично трите ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут горячими. Приложите ладони к глазам. Оставайтесь в таком положении некоторое время. Почувствуйте, как тепло и энергия передаются от рук вашим глазам. Через две-три минуты уберите руки; глаза оставьте закрытыми. Прodelайте упражнение три раза.

Польза. Это упражнение расслабляет, оживляет и подзаряжает энергией оптические нервы.

Упражнение 2: Фокусирование глаз в разных направлениях.

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч. Большие пальцы рук направьте вверх, остальные полу согните. Голову держите прямо. Не поворачивая головы, фокусируйте глаза по очереди на следующих объектах:

- а) большой палец левой руки;
- б) пространство между бровями;
- в) большой палец правой руки;
- г) пространство между бровями.

Повторите этот цикл 15 – 20 раз; отдохните.

Упражнение 3: Фокусирование глаз перед собой и в стороны.

Примите то же положение, что и в упражнении 2, но левую кисть с вытянутым вверх большим пальцем разместите на левом колене. Правую

руку (тоже с вытянутым вверх большим пальцем) отведите в сторону. Не двигая головой, фокусируйте глаза на большом пальце левой руки, затем на большом пальце правой руки. Прodelайте от 15 до 20 циклов, затем закройте глаза и выполните упражнение мысленно. Повторите то же самое в левую сторону.

Упражнение 4: Вращение глаз

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 3. Положите левую ладонь на левое колено, а правый кулак держите над правой ногой. Правая рука должна быть прямой, большой палец направлен вверх. Сделайте плавное круговое движение правой рукой (влево, вверх, вправо, вниз) и вернитесь в исходное положение. Кулак должен описывать окружность как можно большего диаметра. При движении руки, глаза фокусируются на большом пальце. Голова неподвижна. Прodelайте это упражнение, вращая правую руку 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против. Затем прodelайте то же самое, вращая левую руку. По окончании упражнения закройте глаза и отдохните.

Упражнение 5: Фокусировка глаз на близких и далеких объектах

Сядьте, как в предыдущем упражнении, руки расслабьте. Сфокусируйте глаза на кончике носа. Затем сфокусируйте их на каком-нибудь отдаленном объекте. После этого снова сфокусируйте взгляд на кончике носа. Повторите это 20-30 раз. Затем закройте глаза и отдохните.

Приложение 3.

Асаны

Поза «Бабочки»



Поза «Удар молнии»



Поза «Горы»



Поза «Верблюда»



Поза «Черепахи»



Поза «Кобры»



Поза «Лука»

