

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 364
(МАДОУ детский сад № 364)

Тверитина ул., д. 6, Екатеринбург, Свердловская область, 620100 ТЕЛ. 254 81 43
Тел. 8(343)254-81-43 E-mail mdou364@eduekb.ru сайт <http://364.tvoysadik.ru/>
ОКПО 51841576, ОГРН 1026605413120, ИНН 6662110430, КПП 668501001

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МАДОУ № 364
Протокол № 1 от 03.09.2024

УТВЕРЖДЕНО:

И.о.заведующего МАДОУ № 364
Крахмалева А.А.
Приказ № 1 от 03.09.2024



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
кружок «Йога для детей»
для детей 5 -7 лет
(срок реализации 2 года)**

Педагог дополнительного
образования:
Шеклеина Е.В.

Екатеринбург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Принципы и подходы	6
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Перспективное планирование занятий детской йогой детей 5-6 лет.....	8
2.3.	Перспективное планирование занятий детской йогой детей 6-7 лет.....	13
2.4.	Планируемые результаты освоения программы	19
3.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	21
3.1.	Планирование работы с детьми	21
4.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	22
	Условия реализации программы	22
4.1.	Методическое обеспечение программы	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины (модуль) физкультурно-спортивной направленности кружок «Йога для детей» (далее Программа) предназначена для детей дошкольного возраста.

В современных условиях почти каждое действие можно выполнить электронно, виртуально: не обязательно вставать с дивана, чтобы сходить в магазин – можно осуществить доставку. Все это ведет к тому, что образ жизни становится более пассивным, человек становится все менее активным. Но самое большое упущение в том, что в современной ситуации в эту категорию попадают и дети.

Современные дети – это «электронные дети». Все современные исследователи, социологи в своих работах говорят о том, что сейчас дети другие. Они кардинально отличаются от детей, которых мы видели десять лет назад. На улице все реже бегают ребята, играющие в спортивные игры. Детей не привлекают ни качели, ни горки. Девочки не играют в куклы, не прыгают на скакалках, даже «классики» ушли в историю. И все дело не в том, что дети рождаются «какие – то не такие», жизнь стала другой, изменились условия. Изменился социум, система развития и воспитания стала иной, образование изменило свои цели и направленность.

Но, как у любого явления, у этого также есть свои плюсы и минусы. Минусами выступает физическое развитие современного ребенка. Растет число «маленьких» пациентов с ослабленным здоровьем, хроническими заболеваниями, психическими расстройствами, ухудшением зрения. Можно сделать вывод, что данная система воспитания и обучения должна предусмотреть возможности восстановления физического развития у дошкольников. Необходимо вернуть их интерес к подвижным играм, к спорту, чтобы дети стали физически активнее, чем есть сейчас.

Детская йога – уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять организм. Кроме того, у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность, тренируется вестибулярный аппарат, а именно равновесие, скоординированные движения. улучшается сосредоточенность, самофокусировка. Формируется «спортивный интерес», т. к. в игровой форме ребёнок старается выполнить упражнение лучше остальных. Повышается уравновешенность, спокойствие, терпение. Детям-аллергикам, астматикам полезны упражнения для дыхания, они расширяют легкие и позволяют насытить весь организм кислородом. Дети с недостаточной массой тела начинают быстрее набирать мышечный объем, и, наоборот, полные дети сбрасывают лишние килограммы за счет ускоренного метаболизма. Повышается самопринятие, ребенок замечает и развивает свои сильные стороны, что значительно увеличивает уверенность в себе, осознание собственной значимости.

Физическое развитие. Большинство поз (асан) направлено на формирование правильной осанки. Дети выполняют скручивания, наклоны, вытяжения. Всё это позволяет сделать позвоночник более ровным и гибким, а также снизить вероятность различных нарушений.

Улучшение интеллектуальных показателей. Упражнения, направленные на область шеи, помогают наладить ток крови и улучшить интеллектуальные показатели. Например, ребёнку становится проще концентрироваться на определённых занятиях и запоминать информацию.

Положительное влияние на эмоциональное состояние. Активные дети учатся успокаиваться, застенчивые — раскрепощаться. При регулярных занятиях малыши начинают лучше понимать себя, свои потребности и возможности.

Социализация и коммуникация. Для дошкольников йога — хороший способ социализироваться и научиться общаться с разными людьми.

Развитие навыков. Йога прививает детям чувство ответственности за собственное здоровье, самочувствие, поведение, а также даёт важнейшие жизненные навыки: терпение, внимательность, спокойствие, уважение к себе и к другим.

Значимые для разработки и реализации характеристики

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом МАДОУ детский сад № 364.

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

Объём программы

Срок реализации программы 2 года. Срок обучения на каждом этапе девять месяцев (72 часа).

2 - занятия в неделю, 8 - занятий в месяц.

Примерный режим работы

В соответствии с СанПин занятия по программе проводятся:

возраст детей 5-6 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 25 минут;

возраст детей 6-7 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 30 минут.

Цели и задачи реализации программы дополнительного образования:

Цель: сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством занятий детской йогой.

Задачи:

- Развитие физической силы и гибкости. Детская йога помогает детям улучшить свою физическую форму, развивая силу, гибкость и координацию.
- Улучшение эмоционального благополучия. Занятия помогают детям научиться управлять своими эмоциями, снижать уровень стресса и тревоги.
- Развитие концентрации и внимания. Регулярная практика йоги помогает детям улучшить свою способность к концентрации и сосредоточению.

Занятия проводятся в форме рассказа, показа и практических упражнений.

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.1. Принципы и подходы

Принципы йоги для детей включают:

- 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, упражнения, позы (асаны) 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.

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 15; количество групп – 2. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом (до 15 детей). В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория 1 занятие (техника безопасности, знакомство и введение в Детскую йогу).

Практика 1 занятие. (Азбука йоги – изучение простых асан).

Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.

Практика 5 занятий.

Игры, направленные на укрепление опорно-двигательной системы, развитие чувства ритма, координации. Игровые гимнастики: «Репка», «В тёмном лесу есть избушка», «Колобок», «Козлята», «За грибами», «Светофор», «Медведь», «Утята», «Птички», «Прогулка в лес». Упражнения для ног» и др.

Раздел 3. Самомассаж.

Практика 5 занятий.

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения. А также общего расслабления тела. Игры для самомассажа: «Дождик», «Лисонька», «Снеговик», «Блины», «Рукавицы», «Ёжик», «Умывалочка», «Красим», «Солнышко», Улитка», «Массаж ушей», и другие.

Раздел 4. Суставная гимнастика.

Практика 6 занятий.

При выполнении суставной гимнастики дети делают всё в умеренном темпе, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнений.

Суставная гимнастика состоит из 2 комплексов, каждый из которых включает в себя определённые игры для суставной гимнастики.

Раздел 5. Асаны (позы).

Практика 30 занятий.

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Дети разучивают: позы стоя и балансы, позы стоя на четвереньках, позы сидя и восстанавливающие позы, позы лёжа на животе и прогибы назад. Есть статические и динамические варианты асан.

Раздел 6. Дыхательная гимнастика.

Практика 5 занятий.

Дыхательная гимнастика - гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла. Сочетание статических и динамических упражнений. Упражнения: «Удивимся», «Петушок», «Маятник», «Ёжик», «Насос», «Самовар», «Ветер», «Плечи», «Задуем торт», «Полёт на луну», «Полёт на солнце», «Лёгкий ветерок», «Лодочка на волнах». «Дышим на вертушку», «Чистим носы» и другие.

Раздел 7. Гимнастика для глаз

Практика 5 занятий.

Гимнастика улучшает кровообращение для глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы. Упражнения: «Дождик», «Теремок», «Белка», «Ветер», «Зайка», «Самолёт», «Лиса», «Медведь», «Комарик», «Оса», «Буквы» и другие.

Раздел 8. Пальчиковая гимнастика.

Практика 5 занятий.

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Эти упражнения используются перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией. Упражнения: «Гости», «Пирог», «Мастера», «Капуста», «Слова», «Весна», «Солнце», «Бабочка», «Пальчики», «Жук», «Солнце», «Пальчики» и другие.

Раздел 9. Релаксация.

Практика 4 занятия.

Релаксация - это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Они способны уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряжённых мышцах. Упражнения: «Замедленное движение», «Зёрнышко», «Снежная баба», «Птичка», «Тишина», «Летний денёк», «Лимон», «Лентяи», «Вибрация», «Буратино», «Сказка», «Океан», «Рыбки», «Овощи», «Олени» и другие.

Раздел 10. Подвижные игры.

Практика 5 занятий.

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности.

Игры: «Репка». «Хитрая лиса», «Поиграй с мишкой», «Идёт коза по лесу», «У медведя во бору», «Бегай и замри», «Совушка- сова», «Острова», «Блинчики», «Удочки», «Мы- весёлые ребята» и другие».

2.2. Перспективное планирование занятий детской йогой детей 5-6 лет.

Сентябрь

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.

Комплекс статических упражнений:

- Поза зародыша
- Поза угла
- Поза мостика
- Поза ребенка
- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза горы

Релаксационная гимнастика

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

Октябрь

Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза льва
- Божественная поза
- Головоколенная поза (вариант 1)
- Поза змеи
- Поза прямого угла

Релаксационная гимнастика

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

Ноябрь

Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза кривого дерева
- Поза бегуна
- Поза бриллианта (вариант 2)
- Поза скручивания
- Поза полукузнечика
- Поза полуберезки

Релаксационная гимнастика

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

Декабрь

Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. Переменное дыхание, или отдельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Январь

Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза бегуна
- Поза аиста
- Поза бриллианта (вариант 3)
- Поза ребенка
- Поза перекрестка
- Совершенная поза
- Головоколенная поза

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

Февраль

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

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза скручивания
- Поза березки

- Поза мостика
- Поза бумеранга
- Поза наклона вниз головой
- Поза лотоса

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

Март

Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 2)
- Поза кривого дерева
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза орла
- Поза героя
- Поза полулотоса
- Поза лука
- Поза березки
- Поза плуга

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

Апрель

Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 2)

- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Балансная поза
- Поза полуверблюда
- Поза ребенка
- Тронная поза
- Поза кузнечика

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

Май

Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений

- Поза дерева (вариант 2)
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Поза орла
- Поза героя
- Поза полулотоса
- Поза лука
- Поза ребенка
- Тронная поза

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры.

2.3. Перспективное планирование занятий детской йогой детей 6-7 лет.

Сентябрь

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза зародыша
- Поза угла
- Поза ребенка
- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза горы

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Октябрь

Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза льва
- Божественная поза
- Головоколенная поза

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Ноябрь

Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза кривого дерева
- Поза бегуна
- Поза бриллианта (вариант 2)
- Поза скручивания
- Поза полукузнечика
- Поза полуберезки

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Декабрь

Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза бегуна
- Поза аиста
- Поза бриллианта (в 3)
- Поза ребенка
- Поза перекрестка
- Совершенная поза
- Головоколенная поза

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Январь

Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза бегуна
- Поза аиста
- Поза бриллианта (в 3)
- Поза ребенка
- Поза перекрестка
- Совершенная поза
- Головоколенная поза

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Февраль

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

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза скручивания
- Поза березки
- Поза мостика
- Поза бумеранга
- Поза наклона вниз головой

- Поза лотоса

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Март

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

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 2)
- Поза кривого дерева
- Солнечная поза
- Поза аиста - Поза орла
- Поза героя
- Поза полулотоса
- Поза лука
- Поза березки
- Поза плуга

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

- для мышц живота
- для мышц спины
- для укрепления мышц ног
- для развития стоп

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Апрель

Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений:

- Поза дерева (вариант 2)
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Балансная поза
- Поза полуверблюда
- Поза ребенка
- Тронная поза
- Поза кузнечика

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

- для мышц живота
- для мышц спины
- для укрепления мышц ног
- для развития стоп

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Май

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

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж

Комплекс статических упражнений

- Поза дерева (вариант 2)
- Солнечная поза
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Поза орла
- Поза героя
- Поза полулотоса
- Поза лука

- Поза ребенка

- Тронная поза

Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

- для мышц живота

- для мышц спины

- для укрепления мышц ног

- для развития стоп

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

- Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры

Отличительные особенности программы.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст) – дети выполняют упражнения детской 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) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). 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.

Условия проведения детской йоги:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;

- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);

- коврики (одеяло);

- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;

- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);

- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;

- собственное желание ребенка.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

Группы детей для занятий детской йогой комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.

Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному». На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

2.4. Планируемые результаты освоения программы

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гиперактивность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1. Планирование работы с детьми

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

I. Вводная часть (5-7 минут).

Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»

Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть (15-20 минут).

Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц:

для мышц живота;

для мышц спины путем наклона вперед;

для укрепления мышц ног;

для развития стоп;

для развития плечевого пояса;

на равновесие.

Дыхательные упражнения и игры.

Гимнастика для глаз.

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 спокойных сказок и рассказов.

Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

III. Заключительная часть (3-5 минут).

Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- помещение физкультурного зала 65 кв.м;
- коврики для йоги;
- массажные мячики;
- гимнастические мячики;
- фитболы;
- атрибуты для игр;
- колонка с флешкой.

Информационное обеспечение.

- цветные иллюстрации по асанам;
- электронные ресурсы;
- интернет-сайты.

4.1. Методическое обеспечение программы

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
10. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.
11. Иванова Т.И. «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС»2020.192 стр.
12. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт – Петербург. – Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
13. .Л. Паджалунга. «Играем в йогу». Москва, Манн, Иванов и Фербер» 2018 г.39 стр.