

Управление дошкольного образования администрации МО ГО «Сыктывкар»  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад №114»

**Принята:**

Педагогическим советом

Протокол № 1

От «31» августа 2017 г.

**Утверждена:**

Директор МАДОУ

«ЦРР – Д/с № 114» г. Сыктывкара

А.Н. Кузнецова



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

**«Хатха – йога для дошкольников»**

Программа предназначена для детей 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:

Кондратьева Валентина Васильевна

Сыктывкар, 2017 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график .....	8
3. Учебно – тематический план.....	9
4. Календарно – тематический план.....	10
5. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы.....	28
6. Список литературы.....	33
7. Список средств обучения .....	33

## 1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение - это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

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 хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. 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.

**Ха** – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

**Тха** – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

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 хатха-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).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

**Асаны** – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

**Пранаямы** - дыхательные упражнения.

**Как строить занятия с детьми?**

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

**Краткая характеристика структуры программы.**

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с сентября по май месяц).

Курс хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает 9 сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), один раз в неделю по 25 – 30 минут.

***Участники занятий:***

Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер

**Цель программы:** Формирование у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 5-7 лет через гимнастику Хатха-Йога.

**Задачи программы:**

1. Совершенствование психических процессов.
2. Познание своего характера, укрепление воли.
3. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
4. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
5. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
6. Формирование осанки.
7. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
8. Создание эмоционального благополучия.

**Девиз занятий:** приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

***Ожидаемые результаты реализации программы:***

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

## ***Требования к условиям проведения занятий.***

### **1. Место**

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

### **2. Одежда**

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

### **3. Время**

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

**4. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.**

## ***Структура занятия*** (см. приложение 1)

### *I. Вводная часть* (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. 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.

### *II. Основная часть* (15-20 минут).

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

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла: «Тренируем тело, укрепляем дух»

*III. Заключительная часть (3-5 минут).*

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

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

*Методические рекомендации по организации работы с детьми.*

1. Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

*Особенности выполнения статических поз:*

1. 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.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. 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.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

**2.Календарный учебный график  
по реализации рабочей учебной программы  
«Хатха – йога для дошкольников»  
на 2017 – 2018 учебный год**

Направленность рабочей учебной программы платной образовательной услуги	Развивающая услуга: «Музыкально-развивающие занятия»
Режим работы МАДОУ	07.00-19.00
Начало учебного года	15.09.2017г
Окончание учебного года	30. 06. 2018г.
Количество недель в учебном году	37 недель
Количество занятий в неделю	1 занятие в неделю
График каникул:	Зимние каникулы: 1.01.2018г. – 9.01.2018г.
Сроки проведения отчетных мероприятий для родителей	с 10 июня по 29 июня 2018г.



### 3. Учебно – тематический план

Вариативная часть	Старшая и подготовительная возрастная группа
Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.)	1/30 мин.
Количество занятий в году	37
Итого:	$37 \times 30 = 1110$ минут

#### 4.Календарно – тематический план

месяц	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы	Материал
Сентябрь	<b>Занятия № 1 и 2</b> Развивать у детей двигательные умения и навыки; сохранять и сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать у детей умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными,	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> Массаж « <u>Взяли ушки за макушки.</u> » Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> - <i>поза дерево (равновесие)</i> Дыхательные упражнения « <i>Задержка дыхания</i> », Гимнастика для глаз « <i>Вращение глаз</i> » Релаксационная гимнастика « <i>Надуй шарик</i> ». Игры - « <i>Пустое место</i> »	Коврики, музыка
Сентябрь	<b>Занятия № 3 и 4</b> Совершенствовать	Встреча «Круг дружбы». Настройтесь на занятие. Разминка.	Коврики, музыка

	<p>двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками</p>	<p>Комплекс статических упражнений:  - <i>Поза зародыша</i>  - <i>Поза угла</i>  - <i>Поза мостика</i>  - <i>Поза ребенка</i>  - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i>  - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i>  - <i>Поза горы</i>  Массаж «<u>Взяли ушки за макушки.</u>»  Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)  - <i>асан кобра</i>  - <i>асан голова к ногам</i>  - <i>асан всадник</i>  - <i>поза дерево (равновесие)</i>  Дыхательные упражнения «<i>Задержка дыхания</i>»,  Гимнастика для глаз «<i>Вращение глаз</i>»  Релаксационная гимнастика «<i>Надуй шарик</i>».  Игры - «<i>Пустое место</i>»</p>	
Октябрь	<p><b>Занятия № 5 и 6</b>  Познакомить детей с названиями новых асанов. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать,</p>	<p>Встреча «Круг дружбы». «Настройтесь на занятие». Разминка.  Самомассаж «<i>Разминаем шею</i>»  Комплекс статических упражнений:  - <i>Поза дерева (вариант 1)</i>  - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i>  - <i>Поза льва</i>  - <i>Божественная поза</i></p>	Коврики, музыка

	<p>сочетая дыхание и движение.</p>	<p>- Головоколенная поза (вариант 1)  - Поза змеи  - Поза прямого угла  Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)  - асан мостик  - асан крокодил  - асан бабочка  - асаан благого война  Дыхательные упражнения животом.  Гимнастика для глаз - Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям  Релаксационная гимнастика - Движение руками «Лыжник»  Йога – игра «Прыгающие кролики»</p>	
Октябрь	<p><b>Занятия № 7 и 8</b>  Закреплять название основных асанов, умение детей выполнять асаны на равновесие.  Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»  «Настройтесь на занятие». Разминка.  Самомассаж «Разминаем шею»  Комплекс статических упражнений:  - Поза дерева (вариант 1)  - Поза бриллианта (вариант 1)  - Поза льва  - Божественная поза  - Головоколенная поза (вариант 1)  - Поза змеи  - Поза прямого угла  Силовой блок (упражнения на укрепление основных</p>	Коврики, музыка

		<p>групп мышц)  - асан мостик  - асан крокодил  - асан бабочка  - асаан благого война  Дыхательные упражнения животом.  Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i>  Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i>  Йога – игра <i>«Прыгающие кролики»</i></p>	
Ноябрь	<p><b>Занятия № 9 и 10</b>  Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»  «Настройтесь на занятие». Разминка.  Комплекс статических упражнений:  - <i>Поза дерева (вариант 1)</i>  - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i>  - <i>Поза льва</i>  - <i>Божественная поза</i>  - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i>  - <i>Поза змеи</i>  - <i>Поза прямого угла</i>  Энергетический массаж. <i>Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</i>  Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)  - <i>асан мах</i>  - <i>сан рыбка</i></p>	Коврики, музыка

		<p>- асан голова к ногам</p> <p>- асан всадник</p> <p>Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i></p> <p>Гимнастика для глаз - «Рисуем» <i>восьмерки</i>»</p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i></p> <p>Игры - «Изобрази позу по имени»</p> <p><i>Дыхание очистительное – «царапание»</i></p>	
Ноябрь	<p><b>Занятия № 11 и 12</b></p> <p>Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы». «Настройтесь на занятие».</p> <p>Разминка. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 1)</i></li> <li>- <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i></li> <li>- <i>Поза льва</i></li> <li>- <i>Божественная поза</i></li> <li>- <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i></li> <li>- <i>Поза змеи</i></li> <li>- <i>Поза прямого угла</i></li> </ul> <p>Энергетический массаж. <i>Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асан мах</i></li> <li>- <i>асан рыбка</i></li> <li>- <i>асан голова к ногам</i></li> <li>- <i>асан всадник</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение</i></p>	Коврики, музыка

		<p><i>грудной клетки</i>  Гимнастика для глаз - «Рисуем» восьмерки»  Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i>  Игры - «Изобрази позу по имени»  <i>Дыхание очистительное – «царапание»</i></p>	
Декабрь	<p><b>Занятия № 12 и 13</b>  Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво;  Сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь»  «Настройтесь на занятие». Разминка.  Самомассаж - <i>Растирание ладони</i>  Комплекс статических упражнений:  - <i>Упражнение в позе лотоса:</i>  удобная поза;  <i>поза полулотоса;</i>  <i>поза лотоса.</i>  Переменное дыхание, или отдельное продувание  - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i>  Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)  - <i>поза солнца в положении стоя</i>  - <i>черепашня растяжка</i>  - <i>поза младенца</i>  Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i>  Гимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч»  Релаксационная гимнастика - 1. «Потянулись».  2. «Растишка».  Беседа на тему «Свежий воздух»  Игры, направленные на активизацию действий,</p>	Коврики, музыка

		развитие внимания - <i>«Противоположности»</i>	
Декабрь	<b>Занятия № 14 и 15</b> Совершенствовать умения выполнять движения осознано, красиво. Закреплять название новых асан. Развивать координацию, выдержку.	Приветствие <i>«Улыбнитесь, потянитесь»</i> <i>«Настройтесь на занятие»</i> . Разминка. Самомассаж - <i>Растирание ладони</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> - <i>удобная поза;</i> - <i>поза полулотоса;</i> - <i>поза лотоса.</i> Переменное дыхание, или отдельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепашня растяжка</i> - <i>поза младенца</i> Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i> Гимнастика для глаз - <i>«Мой веселый звонкий мяч»</i> Релаксационная гимнастика - 1. <i>«Потянулись»</i> . 2. <i>«Растишка»</i> . Беседа на тему <i>«Сон – как лучшее лекарство»</i> Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Противоположности»</i>	Коврики, музыка
Январь	<b>Занятия № 16 и 17</b> Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асанов.	Встреча <i>«Улыбнитесь, потянитесь»</i> <i>«Настройтесь на занятие»</i> . Разминка. Самомассаж <i>«Человечки»</i> Комплекс статических упражнений:	Коврики, музыка



	<p>Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость</p>	<p>-Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза ребенка - Поза верблюда - Совершенная поза - Головоколенная поза Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан стул - Продольный силовой выпад стоя - асан лягушка - асан бабочка (сидя) - асан тюлень Дыхательные упражнения - Одна ноздря Гимнастика для глаз - Елка Релаксационная гимнастика Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай»</p>	
Февраль	<p><b>Занятия № 18 и 19</b> Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышцы. Познакомить с новым</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!» Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1)</p>	Коврики, музыка

	<p>упражнением на дыхание. Развивать равновесие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза скручивания</i></li> <li>- <i>Поза березки</i></li> <li>- <i>Поза мостика</i></li> <li>- <i>Поза бумеранга</i></li> <li>- <i>Головоколенная поза</i></li> <li>- <i>Поза лотоса</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асан кобра</i></li> <li>- <i>поза свернутого листа</i></li> <li>- <i>поза саранчи</i></li> <li>- <i>асан лук</i></li> <li>- <i>поза дерева (равновесие)</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - «<i>Сильные руки</i>» Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i> Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i> Беседа «<i>Что делать, когда начинается насморк?</i>» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p>	
Февраль	<p><b>Занятия № 20 и 21</b> Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Закреплять умение правильно дышать. Продолжать</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «<i>Нос, умойся!</i>» Комплекс статических упражнений:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 1)</i></li> <li>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза скручивания</i></li> </ul> </p>	Коврики, музыка

	<p>совершенствовать умение балансировать</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза березки</i></li> <li>- <i>Поза мостика</i></li> <li>- <i>Поза бумеранга</i></li> <li>- <i>Головоколенная поза</i></li> <li>- <i>Поза лотоса</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асан кобра</i></li> <li>- <i>поза свернутого листа</i></li> <li>- <i>поза саранчи</i></li> <li>- <i>асан лук</i></li> <li>- <i>поза дерева (равновесие)</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - «<i>Сильные руки</i>»</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i></p> <p>Беседа на тему «<i>Я здоровье берегу – сам себе я помогу</i>».</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p>	
Март	<p><b>Занятия № 22 и 23</b></p> <p>Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы.</p> <p>Закреплять названия основных асанов.</p> <p>Формировать умение следить за дыханием</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "<i>Мытье головы</i>"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза кривого дерева</i></li> <li>- <i>Солнечная поза</i></li> <li>- <i>Поза аиста</i></li> </ul>	Коврики, музыка

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза орла</li> <li>- Поза полулотоса</li> <li>- Поза лука</li> <li>- Поза березки</li> <li>- Поза плуга</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асан на гибкость</li> <li>- поза стола</li> <li>- «Балансирующая поза «Стола»</li> <li>-поза всадника</li> <li>- поза пирамиды</li> <li>- Поза Откинутого Большого Пальца Ноги</li> <li>- асан лягушка</li> <li>- асан на равновесие</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения – Ладони, Кошка</p> <p>Гимнастика для глаз - Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям</p> <p>Релаксационная гимнастика - Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений )</p> <p>Беседа о зарядке</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Полоса препятствий</p>	
Март	<p><b>Занятия № 24 и 25</b></p> <p>Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "Мытье головы"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p>	Коврики, музыка

	<p>выносливости и силы во время выполнения упражнений. Развивать навык следить за своим дыханием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза кривого дерева</i></li> <li>- <i>Солнечная поза</i></li> <li>- <i>Поза аиста</i></li> <li>- <i>Поза орла</i></li> <li>- <i>Поза полулотоса</i></li> <li>- <i>Поза лука</i></li> <li>- <i>Поза березки</i></li> <li>- <i>Поза плуга</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асан на гибкость</i></li> <li>- <i>поза стола</i></li> <li>- <i>«Балансирующая поза «Стол»</i></li> <li>- <i>поза всадника</i></li> <li>- <i>поза пирамиды</i></li> <li>- <i>Поза Откинутого Большого Пальца Ноги</i></li> <li>- <i>асан лягушка</i></li> <li>- <i>асан на равновесие</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения – <i>Ладони, Кошка</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений )</i></p> <p>Беседа <i>«Что я знаю о себе и о своем здоровье»</i></p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Полоса препятствий</i></p>	
--	---	---	--

<p>Апрель</p>	<p><b>Занятия № 26 и 27</b>          Продолжать развивать гибкость, координацию движений.          Развивать умение правильно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»          «Настройтесь на занятие». Разминка.          Самомассаж - <i>Ушки</i>          Комплекс статических упражнений:          - <i>Поза дерева (вариант 2)</i>          - <i>Солнечная поза</i>          - <i>Поза аиста</i>          - <i>Поза цапли</i>          - <i>Поза кобры</i>          - <i>Поза лебедя</i>          - <i>Поза ребенка</i>          - <i>Тронная поза</i>          - <i>Поза кузнечика</i>          Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)          - <i>поза собаки</i>          - <i>асан мах</i>          - <i>асан рыбка</i>          - <i>поза крокодил</i>          - <i>асан бабочка</i>          Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i>          Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i>          Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i>          Беседа «<i>Заповеди здорового образа жизни</i>»          Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Раз – два – три – четыре –</i></p>	<p>Коврики, музыка</p>
---------------	---	---	------------------------

		<i>пять, в йога позу надо встать»</i>	
Апрель	<p><b>Занятия № 28 и 29</b></p> <p>Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;</p> <p>Продолжать закреплять умение правильно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Ушки</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Солнечная поза</i></li> <li>- <i>Поза аиста</i></li> <li>- <i>Поза цапли</i></li> <li>- <i>Поза кобры</i></li> <li>- <i>Поза лебедя</i></li> <li>- <i>Поза ребенка</i></li> <li>- <i>Тронная поза</i></li> <li>- <i>Поза кузнечика</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>поза собаки</i></li> <li>- <i>асан мах</i></li> <li>- <i>асан рыбка</i></li> <li>- <i>поза крокодил</i></li> <li>- <i>асан бабочка</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i></p> <p>Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i></p> <p>Беседа «<i>Заповеди здорового образа жизни</i>»</p>	Коврики, музыка

		Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»</i>	
Май	<p><b>Занятия № 30 и 31</b></p> <p>Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Познакомить детей с первой помощью при травмах. Закрепить названия асанов. закреплять умение осознанно дышать.</p>	<p>Встреча <i>«Улыбнитесь, потянитесь!»</i>  <i>«Настройтесь на занятие»</i>. Разминка.          Самомассаж <i>«Расслабленное лицо»</i>, <i>Теплые ручки</i>          Комплекс статических упражнений          - <i>Поза дерева (вариант 2)</i>          - <i>Солнечная поза</i>          - <i>Поза аиста</i>          - <i>Поза цапли</i>          - <i>Поза лебедя</i>          - <i>Поза полулотоса</i>          - <i>Поза лука</i>          - <i>Поза ребенка</i>          - <i>Тронная поза</i>          Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)          - <i>поза младенца</i>          - <i>асан всадник</i>          - <i>асан бабочка (сидя)</i>          - <i>асан тюлень</i>          Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i>          Гимнастика для глаз - <i>Зажмуривание</i>          Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i>          Беседа <i>«Скорая помощь при травмах»</i></p>	Коврики, музыка



		Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i>	
Май	<p><b>Занятия № 32 и 33</b></p> <p>Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «<i>Расслабленное лицо</i>», <i>Теплые ручки</i></p> <p>Комплекс статических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева</i></li> <li>(<i>вариант 2</i>)</li> <li>- <i>Солнечная поза</i></li> <li>- <i>Поза аиста</i></li> <li>- <i>Поза цапли</i></li> <li>- <i>Поза лебедя</i></li> <li>- <i>Поза полулотоса</i></li> <li>- <i>Поза лука</i></li> <li>- <i>Поза ребенка</i></li> <li>- <i>Тронная поза</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>поза младенца</i></li> <li>- <i>асан всадник</i></li> <li>- <i>асан бабочка (сидя)</i></li> <li>- <i>асан тюлень</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Зажмуривание</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i></p> <p>Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>» (<i>закрепление</i>)</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий,</p>	Коврики, музыка

		развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i>	
Июнь	<p><b>Занятия № 34 и 35</b></p> <p>Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асанов.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа.</p> <p>Развивать гибкость</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «Человечки»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 1)</i></li> <li>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза бегуна</i></li> <li>- <i>Поза аиста</i></li> <li>- <i>Поза бриллианта (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза ребенка</i></li> <li>- <i>Поза верблюда</i></li> <li>- <i>Совершенная поза</i></li> <li>- <i>Головоколенная поза</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асан стул</i></li> <li>- <i>Продольный силовой выпад стоя</i></li> <li>- <i>асан лягушка</i></li> <li>- <i>асан бабочка (сидя)</i></li> <li>- <i>асан тюлень</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - <i>Одна ноздря</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Елка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика</p> <p>Беседа «<i>Полезная пища</i>», «<i>Расскажи, что ты ешь</i>»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «<i>Не зевай</i>»</p>	Коврики, музыка

Июнь	<p><b>Занятия № 36 и 37</b></p> <p>Закреплять названия ранее освоенных асанов.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений;</p> <p>Закреплять навыки массажа; развивать гибкость</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «Человечки»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева (вариант 1)</i></li> <li>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза бегуна</i></li> <li>- <i>Поза аиста</i></li> <li>- <i>Поза бриллианта (вариант 2)</i></li> <li>- <i>Поза ребенка</i></li> <li>- <i>Поза верблюда</i></li> <li>- <i>Совершенная поза</i></li> <li>- <i>Головоколенная поза</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асан стул</i></li> <li>- <i>Продольный силовой выпад стоя</i></li> <li>- <i>асан лягушка</i></li> <li>- <i>асан бабочка (сидя)</i></li> <li>- <i>асан тюлень</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - <i>Одна ноздря</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Елка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика</p> <p>Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «<i>Не зевай</i>»</p>	Коврики, музыка
------	--	---	-----------------

## 5. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы

### **Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 5-7 лет**

Диагностическое обследование детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в июне (в конце учебного года)

**Цель диагностики:** проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

#### **Шкала оценок:**

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

#### **Уровни:**

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

## Диагностика

Список детей	Выполнение асан	Равновесие	Гибкость	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Общий балл	Средний балл	Уровень
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

## Паспорт здоровья

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

№	показатели	начало года	конец года
1.	Рост.		
2.	Вес.		
3.	Частота сердечных сокращений, ударов в минуту: - в покое, - после нагрузки.		
4.	Частота дыхательных циклов в минуту.		
5.	Максимальная задержка после вдоха.		
6.	Сон:- продолжительность, - качество (хороший, беспокойный). Питание.		
7.	Аппетит (хороший, плохой).		
8.	Сколько раз болел (а):		
9.	- простудными заболеваниями, - другими заболеваниями.		
10.	Оценка самочувствия: - состояние (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое), - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое)		

### ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.
2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах.

Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3 с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

### **Подготовка связок и суставов. Разминка.**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.

4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочерёдно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

### **Самомассаж.**

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

**1.Самомассаж шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

**2.Самомассаж плечевых суставов.** Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

**3.Самомассаж спины.** Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**4.Самомассаж коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

**5.Самомассаж ступней.** Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.



#### 6.Список литературы:

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
4. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
6. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

#### 7.Список средств обучения

1. Коврики по количеству детей
2. Музыкальное сопровождение
3. Ноутбук (магнитофон)