



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ КУОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ №26 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга)
Володарского ул., д.18, лит.А, Сестрорецк г., Санкт-Петербург, 197706
Тел./факс:(812)437-48-15; тел. (812)437-42-43 E-mail: det.sad-26@yandex.ru
ОКПО 90816969 ОГРН 1117847110688 ИНН/КПП 7843312711/784301001

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол № № 4 от 30.08.2023
УЧТЕНО
мнение Совета родителей
Протокол № 3 от 24.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ № 26
И.А.Гудь
Приказ № 160-1 от 28.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКАЯ ЙОГА»**

Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 64 часа

Разработчик: Татаринцева Ю.А.

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская Йога» (далее Программа) составлена в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации.

Программа направлена на укрепление здоровья воспитанников (физкультурно-спортивной направленность).

Актуальность: Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать.

В образовательной области «Физическое развитие» определена главная задача воспитания и образования детей – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Это определяет для дошкольных учреждений новую задачу: создание единого процесса взаимодействия педагога и воспитанников, в условиях которого органично переплетены разные образовательные области, а в итоге у каждого ребенка дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения сформировано представление о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является создание наиболее благоприятных и отвечающих природе детского организма условий для полноценного проживания ребенком периода дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, а также подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Естественно, что при помощи средств физкультурно-оздоровительной деятельности возможно создание наиболее оптимальных условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Дети практически не играют во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютеры и неограниченный доступ к телевидению).

Такие тревожные показатели побуждают искать новые пути оздоровления детей.

Обновление содержания дошкольного образования предусматривает новый подход к физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, который позволяет использовать отдельные элементы и технологии спортивной тренировки в практике детского сада. Среди средств, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств дошкольников, можно выделить «йогу».

Эта форма оздоровления обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности: она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, может проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в дошкольные учреждения. Помимо этого, занятия восточной гимнастикой являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка, уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к каждодневному преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение. Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле.

Хатха – йога – это физические упражнения.

Что такое йога?

Слово «Йога» произошло от санскритского «йодж», которое имеет множество переводов: единение, связь, гармония, союз, равновесие.

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.

Что такое детская йога?

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.

Отличительные особенности: гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий 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. Адресат программы: формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 4 до 7 лет). Набор детей в группы свободный, единственным условием является соответствующий возраст учащихся.

Новизна. В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

Цель и задачи

Формирование интереса воспитанников к занятиям детской йогой, как фактора, влияющего на здоровый образ жизни, обретение эмоционального спокойствия, настрой на позитивный лад.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;
- развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться;
- формировать красивую осанку;
- развивать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

В результате освоения Программы дети:

Будут знать:

- краткую историю возникновения йоги;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- технику выполнения асан;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, на улучшение координации и равновесия;
- правила здорового образа жизни.

Будут уметь:

- использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, возбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Приобретут навыки:

- точного и правильного выполнения упражнений;
- импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Этапы реализации программы

Программа реализуется в три этапа:

На первом этапе: дети выполняют упражнения Хатха-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: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности).

Практическая значимость

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.

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

Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на обучающихся мальчиков и девочек возраста 4-7 лет, направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Настоящая программа рассчитана на 64 занятия и является начальной ступенью овладения комплексом минимума знаний и практических навыков. Работа кружка проводится по 20-25 мин. 2 раз в неделю с 1 октября по 30 мая

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Форма обучения: очная.

Содержание и план занятий, практическая работа могут корректироваться с учетом интересов, знаний и умений, индивидуальных особенностей воспитанников. Набор детей

основывается на инициативе, желании детей. Количество обучающихся в группе 8-10 человек.

Методы обучения:

словесные

- наглядные

- практические

Используемые педагогические технологии:

- лично-ориентированная;

- здоровьесберегающие (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, самомассаж, упражнения на дыхания, релаксация, суставная гимнастика);

- игровые.

Этапы реализации программы

1 этап: диагностический

Цель: набор детей в группы, мониторинг проведения занятий ДПО на начало учебного года.

2 этап: адаптационный.

Цель: окончательное формирование состава групп, адаптация детей.

3 этап: развивающий.

Цель: проведение образовательных занятий с детьми.

4 этап: итоговый

Цель: мониторинг проведения занятий ДПО на конец учебного года

Учебный план

Месяц	Тема занятия	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
октябрь	Вводное занятие. Знакомство. Правила. История йоги. Диагностика.	2	1	1	Наблюдение
октябрь	Комплекс 1	6	2	4	Наблюдение
ноябрь	Комплекс 2	8	2	6	Наблюдение
декабрь	Комплекс 4	8	2	6	Наблюдение
январь	Комплекс 6	8	2	6	Наблюдение
февраль	Комплекс 7	8	2	6	Наблюдение
март	Комплекс 8	8	2	6	Наблюдение
апрель	Комплекс 9	8	2	6	Наблюдение
май	Комплекс 10	6	2	4	Наблюдение
май	Диагностика	2	1	1	Наблюдение
ИТОГО		64			

Календарный учебный график

Возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	1 октября	31 мая	32	64	2 раза в неделю по 30 минут

Оценочные и методические материалы

Методические материалы: гимнастические коврики, музыкальный центр и диски, массажные коврики для стоп, картотека асан, картотека историй.

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств».

Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Диагностика проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей.

Содержание теста

Гибкость

Ребёнок встаёт на скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами

Измеряем от нулевой отметки (края куба или скамейки).

Выше – результат отрицательный, ниже – положительный.

Положение фиксируется 3 сек.

Равновесие

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

Оценивается удержание в секундах

Статическая выносливость

Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз

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

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

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 не значительные 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 асан (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

Упражнения для проверки ловкости и координации движений

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.

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.

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.

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.

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.

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

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

Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Список использованной литературы

1. БиньЧжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».
2. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
3. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.
4. Латохина Л.И. « Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
5. М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
6. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.