

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД УРАЙ  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №21»

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического совета  
от «30» августа 20 19 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»  
А.В. Сыщикова  
Приказ № 57 от «30» августа 20 19 г.

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Детская йога»**

**Возраст детей: 6 - 7 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Матаева Анастасия Александровна  
инструктор по физической культуре

Урай  
2019

## Содержание

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Содержание программы	4
1.4	Планируемые результаты	15
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Оценочные материалы	16
2.4.	Методические материалы	19
2.5.	Список литературы	19

## 1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30 – 40 % людей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд требует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Создавшиеся жизненные условия в последнее время отчетливо наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей, нарушение экологической обстановке. Данные причины побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает в себя инновационные, здоровьесберегающие технологии (дыхательная, для глаз, звуковая гимнастики; элементы релаксации и др.) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, т.к. дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, которое обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство для борьбы с искривлением позвоночника.

Настоящая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155), Уставом ДОУ.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Рассчитана программа на I год обучения детей в возрасте 6-7 лет (подготовительные группы). Обучение реализуется в режиме занятий.

**Актуальность программы** заключается в том, начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмам жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а, кроме того, это веселая игра без элементов соревнования, в соответствии с требованиями ФГОС.

**Вид образовательной деятельности.** В основе программы «Детская йога» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется

статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила – «НЕ НАВРЕДИ». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (72 занятия в год). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН для детей подготовительной группы – не более 30 минут. Количество детей в группе составляет 4 человека.

Программа реализуется в течение 1 года.

*Исполнитель:* Инструктор по ФИЗО Матаева Анастасия Александровна

### **1.2. Цель и задачи программы**

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих задачах:

- Формировать правильную осанку дошкольника;
- Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
- Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника;
- Обучить техникам дыхания;
- Развивать концентрацию внимания;
- Поддерживать и развивать подвижность суставов ребёнка;
- Работать с воображением и координацией движений;
- Создать условия для физического развития;
- Воспитать необходимость в занятиях физкультурой и спортом;
- Побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности;
- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

### **1.3. Содержание программы**

#### *Учебный план*

<b>Количество занятий</b>	<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>
В неделю	2
В месяц	8
В год	72
Продолжительность одного занятия	не более 30 минут

## Тематическое планирование

### Структура занятия для подготовительной группы (возраст 6-7 лет)

1. Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

2. Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

3. Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; релаксация.

Цель: создание условия для положительного эмоционального настроения

4. Заключение: упражнение на расслабление всего организма.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

### Сентябрь

**Цель:** Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка; массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

**Разминка.** Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя Занятия №1 и №2	1) «Тадасана» 2) «Молитва» 3) «Активизация ладоней» 4) «Дерево» 5) «Головоколенная» 6) «Бабочка» 7) «Рыба» 8) «Уголок» 9) «Дандасана» 10) «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2 неделя Занятия №3 и №4	1) «Солнечная» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гребец» 5) «Верблюд» 6) «Кошечка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация

	7) «Кобра» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Черепашка»		
3 неделя Занятия №5 и №6	1) «Таласана» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Кролик» 5) «Гора» 6) «Алмаз» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Рыба»	«Ловишки»	Дыхательная гимнастика «Ежик»  Релаксация
4 неделя Занятия №7 и №8	1) «Солнечная» 2) «Активизация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Гора» 6) «Черепашка» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 8 занятий.

### Октябрь

**Цель:** Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка; массажный коврик; ребристая доска; палка.

**Разминка:** Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №9 и №10	1) «Дерево» 2) «Сеятель» 3) «Аист» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос» 9) «Свечка» 10) «Плуг»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация

2 неделя Занятия №11 и №12	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Лягушка» 5) «Кобра» 6) «Книжка» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Полулотос» 10) «Мостик»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).  Релаксация
3 неделя Занятия №13 и №14	1) Пальма» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Бегун» 5) «Винт» 6) «Березка» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси».  Релаксация.
4 неделя Занятия №15 и №16	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Лодка» 10) «Маленький мостик»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса».  Релаксация.

Итого: 8 занятий.

### Ноябрь

**Цель:** Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №17 и №18	1) «Пальма» 2) «Сеятель» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Черепашка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики).

	7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик» 10) «Книжка»		Релаксация
2 неделя Занятия №19 и №20	1) «Таласана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Гребец» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка» 10) «Лотос»	«Чьё звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 неделя Занятия №21 и №22	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Дандасана» 4) «Лодочка» 5) «Дельфин» 6) «Уголок» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ.  Релаксация.
4 неделя Занятия №23 и №24	1) «Солнечная» 2) «Дерево» 3) «Божественная» 4) «Черепашка» 5) «Собачка» 6) «Ребенок» 7) «Книжка» 8) «Береза» 9) «Кузнечик» 10) «Лотос»	«Чьё звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ.  Релаксация.

Итого: 8 занятий.

### Декабрь

**Цель:** Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознанно, ловко, красиво.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка; массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №25 и №26	1) «Таласана» 2) «Дерево» 3) «Кошка» 4) «Собака»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация



	5) «Лодочка» 6) «Змея» 7) «Книжка» 8) «Головоколенная» 9) «Бочонок» 10) «Лотос»		
2 неделя Занятия №27 и №28	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Воин» 6) «Черепашка» 7) «Кузнечик» 8) «Уголок» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»;  Релаксация
3 неделя Занятия №29 и №30	1) «Таласана» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Уголок» 7) «Лук» 8) «Береза» 9) «Плуг» 10) «Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю.  Релаксация
4 неделя Занятия №31 и №32	1) «Молитва» 2) «Дерево» 3) «Бабочка» 4) «Газовая» 5) «Черепашка» 6) «Треугольник» с поворотом 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Собачка» 10) «Винт»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море».  Релаксация

Итого: 8 занятий.

### Январь

**Цель:** Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия	1) «Солнечная» 2) «Энергетический	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика:

№33 и №34	массаж» 3) «Божественная» 4) «Герой» 5) «Книжка» 6) «Лягушка» 7) «Верблюды» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»		«строим дом»  Релаксация
2 неделя Занятия №35 и №36	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Стульчик» 4) «Черепашка» 5) «Лодочка» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Герой» 9) «Скручивание позвоночника» 10) «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3 неделя Занятия №37 и №38	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Гора» 4) «Кошка» 5) «Собака» 6) «Орел» 7) «Ласточка» 8) «Береза» 9) «Зигзаг» 10) «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 неделя Занятия №39 и №40	1) «Молитва» 2) «Стульчик» 3) «Герой» 4) «Лягушка» 5) «Собака» 6) «Кузнечик» 7) «Ласточка» 8) «Березка» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Догонялки»	Релаксация

Итого: 8 занятий.

### Февраль

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

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

**Разминка:** стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

Период	Позы	Игры	Другое
--------	------	------	--------

1 неделя Занятия №41 и №42	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массажа» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюды» 6) «Кролик» 7) «Кольцо» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика  Релаксация
2 неделя Занятия №43 и №44	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюды» 5) «Мостик» 6) «Бочонок» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Черепашка»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес»  Релаксация
3 неделя Занятия №45 и №46	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Ребенок» 4) «Кошечка» 5) «Замок» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Собачка»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех»  Релаксация
4 неделя Занятия №47 и №48	1) «Дерево» 2) «Бегун» 3) «Герой» 4) «Кошка» 5) «Книжка» 6) «Бабочка» 7) «Черепашка» 8) «Золотая рыбка» 9) «Зигзаг» 10) «Поза благородного человека»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 8 занятий.

### Март

**Цель:** Проводить работу по развитию физических качеств, способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №49 и №50	1) «Пальма» 2) «Энергетический массаж» 3) «Воин» 4) «Лодка» 5) «Черепашка» 6) «Спящая бабочка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Полумостик»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
2 неделя Занятия №51 и №52	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Замок» 6) «Герой» 7) «Березка» 8) «Мостик» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка.  Релаксация.
3 неделя Занятия №53 и №54	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Книжка» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
4 неделя Занятия №55 и №56	1) «Дерево» 2) «Воин» 3) «Черепашка» 4) «Собака» 5) «Винт» 6) «Плуг» 7) «Лодка» 8) «Рыба» 9) «Свечка» 10) «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Итого: 8 занятий.

**Апрель**

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;

Продолжать учить правильно дышать.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №57 и №58	1) «Пальма» 2) «Ласточка» 3) «Бегающий человек» 4) «Черепашка» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика.  Релаксация.
2 неделя Занятия №59 и №60	1) Молитва» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Золотая рыбка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Герой» 10) «Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
3 неделя Занятия №61 и №62	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Алмаз» 4) «Черепашка» 5) «Винт» 6) «Верблюд» 7) «Орел» 8) «Золотая рыбка» 9) «Березка» 10) «Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4 неделя Занятия №63 и №64	1) «Тадасана» 2) «Звезда» 3) «Воин» 4) «Книжка» 5) «Лодка» 6) «Кузнечик» 7) «Плуг» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 8 занятий.

### Май

**Цель:** способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

**Оборудование:** рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

**Разминка:** «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №65 и №66	1) «Дерево» 2) «Стулчик» 3) «Кошка» 4) «Лягушка» 5) «Кузнечик» 6) «Мостик» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Скручивание» 10) «Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
2 неделя Занятия №67 и №68	1) «Пальма» 2) «Гора» 3) «Черепашка» 4) «Газовая» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Зародыш» 8) «Лук» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика.  Релаксация.
3 неделя Занятия №69 и №70	1) «Тадасана» 2) «Герой» 3) «Алмаз» 4) «Ребенок» 5) «Лягушка» 6) «Верблюд» 7) «Уголок» 8) «Собака» 9) «Лук» 10) «Березка в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
4 неделя Занятия №71 и №72	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Бегун» 5) «Кошка» 6) «Винт» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.

9) «Березка»		
10) «Лотос»		

Итого: 8 занятий.

#### 1.4. Планируемые результаты

##### К концу учебного года у детей 7 лет:

- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году, составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, Федеральным законом. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание	Продолжительность	Количество дней
Период учебного года	02.09.2019 г. – 29.05.2020 г.	180 дней
Недельный режим	Понедельник - пятница	5 дней
Определение уровня достижения детьми целевых ориентиров	21.05.2020 г. – 25.05.2020 г.	5 дней
Дни творческих каникул*	30.12.2019 г.-31.12.2019 г.	2 дня
Летний оздоровительный период*	01.06.2020 г. – 31.08.2020 г.	65 дней
Праздничные дни	04.11.2019 г. 01.01.2020 г. – 08.01.2020 г. 24.02.2020 г. 09.03.2020г. 01.05.2020 г., 04.05.2020г., 05.05.2020г. 11.05.2020г.	15 дней
<b>Количество учебных недель</b>	<b>36</b>	
<b>Количество учебных дней</b>	<b>180</b>	

\* В дни творческих каникул и в летний оздоровительный период воспитанники ДОУ посещают дошкольное учреждение. Непосредственно образовательная деятельность не проводится. Проводится непосредственно образовательная деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальная, спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая деятельность). Организуются спортивные и подвижные игры, спортивные и музыкальные праздники, досуги, экскурсии, а также увеличивается продолжительность прогулок.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Занятия по программе «Детская йога» проводятся в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №21». Спортивный зал находится на втором этаже ДОУ. Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организационно-образовательной деятельности. Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания:

- Музыкальный центр;
- Диски и электронные носители;
- Гимнастические коврики;
- Массажные мячи.

### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, стенд для метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, ребристые доски, кегли, батут, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм (волейбол, теннис, футбол), картотеки, материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна, безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

## **2.3. Оценочные материалы**

Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка и определения динамики эффективности проводимых занятий путем использования мониторинговых исследований:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

### Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### Тестирование

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, базовое тестирование, перед



началом цикла занятий и в мае, контрольное тестирование – после прохождения программы.

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

- равновесие;
- статистическую и динамическую выносливость мышц туловища;
- гибкость позвоночника;
- дыхательные пробы (проба Штанге, проба Генчи).

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для педагога важно заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение. Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

#### Методика проведения тестирования

##### *Равновесие – поза Ромберга.*

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги, секундомер выключается. Дается две попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

##### *Гибкость – наклон вперед.*

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно на полу линейки (отчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «- » (отчет от уровня скамейки вверх). Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

##### *Статистическая выносливость.*

##### *Мышцы спины.*

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки за затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерения следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

##### *Мышцы живота.*

И.п. – лежа на спине на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла в 30 градусов к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

##### *Дыхательные пробы*

##### *Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).*

Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха. На третий раз после глубокого выдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

##### *Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).*

Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха. На третий раз глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

### Показатели физической подготовленности детей (6-7 лет)

Физические качества	Старшая группа				Подготовительная группа			
	Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Равновесие (сек.)	7,7 11,8	9,4 14,2	20 - 30	25 - 30	30 - 35	35 - 40	40 - 60	50 - 60
Гибкость (см.)			+3+6	+4+8			+4+8	+5+10

#### Медицинский контроль

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

Основными методами исследования физического развития детей являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения – антропометрия (соматометрия).

#### Внешний осмотр (соматоскопия)

Начинают осмотр с оценки осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой.

Осанка обычно оценивается в положении стоя. Осанку исследуют с головы до ног, проводя визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы. Положение головы оценивается по отношению к положению туловища. Затем приступают к описанию плечевого пояса. Большое значение уделяется описанию позвоночника. Определяется выраженность физиологических изгибов позвоночника, определяется форма спины. Оценивают также форму ног и форму стопы.

Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При паталогических состояниях позвоночника возможны искривления как в передне-заднем направлении – кифоз, лордоз, так и боковые – сколиоз.

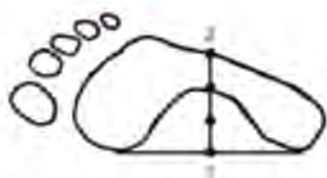
При определении формы ног обследуемый соединяет пятки вместе и стоит выпрямившись. В норме ноги соприкасаются в области коленных суставов, при О-образной форме коленные суставы не касаются, при Х-образной один коленный сустав заходит за другой.

При определении внешнего вида стоп и их отпечатков (плантограмм) различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую. Во время осмотра стопы опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятке при нагрузке.

Техника получения плантограмм следующая (рис. 1.)

1. Для получения плантограммы нужно наступить на площадку с тонким слоем типографической краски, а затем на лист бумаги.
2. Положить на пол чистый лист бумаги, смазать каким-нибудь жирным питательным кремом ступни (можно краской) и встать на этот лист. Ноги при этом должны быть вместе и разогнуты в коленях, спина прямая. На листе бумаги останется отпечаток стоп.
3. «Мокрый тест»: встать мокрыми ногами на сухую поверхность и получить «мокрый» отпечаток стопы.

Рис.1. Плантограмма



#### Антропометрия (соматометрия)

Уровень физического развития проведенным трех основных измерений: длина тела, массы тела и окружность грудной клетки.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностики физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

#### 2.4. Методические материалы

##### Методы и приемы:

- Работа над качественным выполнением упражнений;
- Наглядный показ инструктора;
- Словесная инструкция педагога.

##### Взаимодействие с родителями:

- Консультативная помощь;
- Участие в родительских собраниях;
- Проведение дня открытых дверей;
- Проведение занятий с участием родителей;
- Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

#### 2.5. Список литературы

1. Бокатов А.И, Сергеев С.А. «Детская йога». – М.: «Ника-центр», 2009 г.
2. Игнатьева Т.П., «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург: «Нева», 2003 г.
3. Липень. А.А. Детская оздоровительная йога. – СПб: Питер, 2009 г.
4. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006 г.
5. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006 г.
6. Палатник М. Простая йога для детей. – М.: Валим Левин, 2006 г.