

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей №11  
с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края  
(МКДОУ д/с №11 с. Арзгир)

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета  
30.08.2023г. протокол №1.



**Программа  
по дополнительному образованию  
«Детская Йога»  
один год обучения  
(5-6 лет)**

Разработала:  
Инструктор по физической культуре  
Климченко Т.М.

с. Арзгир  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	8
3. Календарно – тематический план.....	9
4. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы.....	26
5. Список литературы.....	28
6. Список средств обучения	
Приложения	

## 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, 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.

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

Дети становятся спокойнее, добре, 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 осанку.

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.

## Актуальность

Очень часто на приемах врачей различных специальностей звучат одни и те же жалобы. Детей беспокоят головные боли, головокружение, повышенная утомляемость и возбудимость, трудности при засыпании, беспокойный сон, страхи, боли в животе, вялость, частые простудные заболевания на фоне отрицательных эмоций. При тщательном обследовании выявляются нарушения осанки различной степени, несостоятельность функции внешнего дыхания и отсутствие нормального вегетативного статуса все это часто связано со стилем современной жизни, экологией, социальными проблемами. В связи с этим все более популярными становятся занятия Хатха-Йогой. Как и многие другие восточные оздоровительные системы, йога зародилась как действенное средство борьбы человека с недугами. В отличие от европейской методики ее движения не носят спортивного

характера, а основаны на пластичности и не требуют больших мышечных усилий. Тем не менее вся система йоги направлена на развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы, стимуляцию внутренних органов и, что особенно важно, активизацию и гармонизацию деятельности желез внутренней секреции. При правильном выполнении асан возникает субъективное чувство бодрости. Позы, воздействуя на вегетативную нервную систему, изменяют психику человека. Чередование мышечного расслабления и напряжения при выполнении комплекса вызывает чувство покоя, удовлетворенности, хорошее настроение. Эти и другие психологические эффекты позволяют получить такие психотерапевтические результаты, как рост самосознания, повышение устойчивости к стрессу, снижение уровня страха.

Концентрация внимания при выполнении асан помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции: чем выше концентрация внимания, тем меньше физических усилий требуется для выполнения позы и, соответственно, достаточно долгая практика улучшает способность к сосредоточению. Наиболее эффективно тренируют концентрацию внимания позы на равновесие. Люди, занимающиеся Хатха-Йогой всегда подтянуты, легки, спокойны. Поэтому в русле нашей физкультурно-оздоровительной работы мы использовали удивительную систему Хатха-Йоги, которая является «золотым ключиком», с помощью которого дети дети обретут сами себя, ибо никто не совершенен так, как дети.

Эти методики обладают рядом преимуществ перед другими видами физической активности: они не требуют больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, могут проводится с любыми возрастными категориями, что дает возможность их внедрения в дошкольное учреждение

### ***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 минут.

### **Участники занятий:**

Дошкольники 5-6 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:** Сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 5-6 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 5-6 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 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 входением 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 5-6 лет максимальное удержание позы 10-12 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. Учебно – тематический план

Вариативная часть		1 младшая группа ( 10)	2 младшая группа ( 15)	Средняя группа ( 20)	Старшая группа (25) Подготовительна я группа (30)
Дополнительные образовательные услуги	Детская йога	-	-	-	
Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.)		-	-	-	36
Часы					12,6

### 3. Календарно – тематический план

месяц	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы	Материал
Сентябрь	<b>Комплекс 1</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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза зародыша</li> <li>- Поза угла</li> <li>- Поза мостика</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>-Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 1)</li> <li>- Поза горы</li> </ul> Массаж « <u>Взяли ушки за макушки.</u> » Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> <li>- асан кобра</li> <li>- голова к ногам</li> <li>- асанвсадник</li> <li>- поза дерево (равновесие)</li> </ul> Дыхательные упражнения «Задержка дыхания», Гимнастика для глаз«Вращение глаз» Релаксационная гимнастика«Надуй шарик». Игры - «Пустое место»	Коврики, музыка
Сентябрь	<b>Комплекс №1</b> Совершенствовать двигательные умения и	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка.	Коврики, музыка

	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза зародыша</li> <li>- Поза угла</li> <li>- Поза мостика</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>-Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 1)</li> <li>- Поза горы</li> </ul> <p><b>Массаж «Взяли ушки за макушки.»</b></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асан кобра</li> <li>- асан голова к ногам</li> <li>- асан всадник</li> <li>- поза дерево (равновесие)</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения «Задержка дыхания», Гимнастика для глаз «Вращение глаз»</p> <p>Релаксационная гимнастика «Надуй шарик».</p> <p>Игры - «Пустое место»</p>	
Октябрь	<p><b>Комплекс №2</b></p> <p>Познакомить детей с названиями новых асанов. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «Разминаем шею»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 1)</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 1)</li> <li>- Поза льва</li> <li>- Божественная поза</li> <li>- Головоколенная поза (вариант 1)</li> </ul>	Коврики, музыка

	движение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза змеи</i></li> <li>- <i>Поза прямого угла</i></li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асанмостик</i></li> <li>- <i>асанкрокодил</i></li> <li>- <i>асанбабочка</i></li> <li>- <i>асаан благого война</i></li> </ul> <p>Дыхательные упражнения животом.</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i></p> <p>Йога – игра <i>«Прыгающие кролики»</i></p>	
Октябрь	<b>Комплекс №2</b> Закреплять название основных асанов, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Разминаем шею» Комплекс статических упражнений: <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>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>асанмостик</i></li> </ul>	Коврики, музыка

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- асанкрокодил</li> <li>- асанбабочка</li> <li>- асаан благого война</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения животом.</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i></p> <p>Йога – игра «Прыгающие кролики»</p>	
Ноябрь	<b>Комплекс №3</b> Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 1)</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 1)</li> <li>- Поза льва</li> <li>- Божественная поза</li> <li>- Головоколеная поза (вариант 1)</li> <li>- Поза змеи</li> <li>- Поза прямого угла</li> </ul> Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> <li>- асанмак</li> <li>- сан рыбка</li> <li>- асанголова к ногам</li> <li>- асан всадник</li> </ul> Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение</i>	Коврики, музыка

		<p><i>грудной клетки</i>  Гимнастика для глаз - «Рисуем» восьмерки»  Релаксационная гимнастика - Наклоны головы к плечам.  Игры - «Изобрази позу по имени»  Дыхание очистительное – «царапание»</p>	
Ноябрь	<b>Комплекс №3</b> Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 1)</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 1)</li> <li>- Поза льва</li> <li>- Божественная поза</li> <li>- Головоколенная поза (вариант 1)</li> <li>- Поза змеи</li> <li>- Поза прямого угла</li> </ul> Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> <li>- асанмах</li> <li>- асанрыбка</li> <li>- асанголова к ногам</li> <li>- асанвсадник</li> </ul> Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i> Гимнастика для глаз - «Рисуем» восьмерки» Релаксационная гимнастика - Наклоны головы к	Коврики, музыка

		<p><i>плечам.</i>  Игры - «Изобрази позу по имени»  Дыхание очистительное – «царапание»</p>	
Декабрь	<b>Комплекс №4</b> Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво; Сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатах.	Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Растиранье 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 раздельное 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>черепашья растяжка</i> - <i>поза младенца</i> Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i> Гимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч» Релаксационная гимнастика - 1. «Потянулись». 2. «Растешка». Беседа на тему «Свежий воздух» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Противоположности»	Коврики, музыка
Декабрь	<b>Комплекс №4</b> Совершенствовать умения выполнять движения	Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Растиранье ладони</i>	Коврики, музыка

	<p>осознано, красиво. Закреплять название новых асан. Развивать координацию, выдержку.</p>	<p>Комплекс статических упражнений:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение в позе лотоса:</li> <li>- удобная поза;</li> <li>- поза полулотоса;</li> <li>- поза лотоса.</li> </ul> <p>Переменное дыхание, или раздельное продувание  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза солнца в положении стоя</li> <li>- черепашья растяжка</li> <li>- поза младенца</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - Дыхание животом</p> <p>Гимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Релаксационная гимнастика - 1. «Потянулись».  2. «Растяшка».</p> <p>Беседа на тему «Сон – как лучшее лекарство»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Противоположности»</p> </p></p>	
Январь	<p><b>Комплекс №5</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, потяньтесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «Человечки»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Поза дерева (вариант 1)</li> <li>- Поза дерева(вариант 2)</li> <li>- Поза бегуна</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 2)</li> </ul>	Коврики, музыка

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза ребенка</li> <li>- Поза верблюда</li> <li>- Совершенная поза</li> <li>- Головоколенная поза</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асанстул</li> <li>- Продольный силовой выпад стоя</li> <li>- асанлягушка</li> <li>- асанбабочка (сидя)</li> <li>- асантулень</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - Одна ноздря</p> <p>Гимнастика для глаз - Елка</p> <p>Релаксационная гимнастика</p> <p>Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай»</p>	
Январь	<p><b>Комплекс №5</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>-Поза дерева (вариант 1)</li> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Поза бегуна</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 2)</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>- Поза верблюда</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенная поза</li> <li>- Головоколенная поза</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асанстул</li> <li>- Продольный силовой выпад стоя</li> <li>- асанлягушка</li> <li>- асанбабочка (сидя)</li> <li>- асантиюльень</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - Одна ноздря</p> <p>Гимнастика для глаз - Елка</p> <p>Релаксационная гимнастика</p> <p>Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай»</p>	
Февраль	<b>Комплекс №6</b> Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышцы. Познакомить с новым упражнением на дыхание. Развивать равновесие.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!» Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 1)</li> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Поза скручивания</li> <li>- Поза березки</li> <li>- Поза мостика</li> <li>- Поза бумеранга</li> <li>- Головоколенная поза</li> <li>- Поза лотоса</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных</p>	Коврики, музыка

		<p>групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- асанкобра</li> <li>- поза свернутого листа</li> <li>- поза саранчи</li> <li>- асан лук</li> <li>- поза дерева (<i>равновесие</i>)</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i></p> <p>Беседа «Что делать, когда начинается насморк?»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p>	
Февраль	<b>Комплекс №6</b> Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Закреплять умение правильно дышать. Продолжать совершенствовать умение балансировать	<p>Встреча «Улыбнитесь, потяньтесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж лица для детей в стихах «<i>Нос, умойся!</i>»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (<i>вариант 1</i>)</li> <li>- Поза дерева (<i>вариант 2</i>)</li> <li>- Поза скручивания</li> <li>- Поза березки</li> <li>- Поза мостика</li> <li>- Поза бумеранга</li> <li>- Головоколенная поза</li> <li>- Поза лотоса</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-асан кобра</li> <li>- поза свернутого листа</li> </ul>	Коврики, музыка

		<p>-поза саранчи      - асан лук      - поза дерева (<i>равновесие</i>)</p> <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»      Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i>      Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i>      Беседа на тему «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».      Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»</p>	
Март	<b>Комплекс №7</b> Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы. Закреплять названия основных асанов. Формировать умение следить за дыханием	Встреча «Улыбнитесь, потяньтесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж "Мытье головы" Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Поза кривого дерева</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза орла</li> <li>- Поза полулотоса</li> <li>- Поза лука</li> <li>- Поза березки</li> <li>- Поза плуга</li> </ul> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> <li>- асан на гибкость</li> <li>- поза стола</li> <li>- «Балансирующая поза «Стола»</li> </ul>	Коврики, музыка

		<p>-поза всадника      - поза пирамиды      - Поза Откинутого Большого Пальца Ноги      - асан лягушка      - асан на равновесие</p> <p>Дыхательные упражнения – Ладошки, 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>Комплекс №7</b></p> <p>Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений.</p> <p>Развивать навык следить за своим дыханием.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "Мытье головы"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Поза кривого дерева</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <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>	Коврики, музыка

		<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 – Ладошки, 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 «Что я знаю о себе и о своем здоровье»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Полоса препятствий</p>	
Апрель	<b>Комплекс №8</b> Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Ушки Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза цапли</li> <li>- Поза кобры</li> <li>- Поза лебедя</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>- Тронная поза</li> </ul>	Коврики, музыка

		<p>- <i>Поза кузнечика</i>  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>  Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i>  Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i>  Беседа «Заповеди здорового образа жизни»  Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать</i>»</p>	
Апрель	<b>Комплекс №8</b> Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать закреплять умение правильно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Ушки Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Поза дерева</i> <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 кобры</i></li> <li>- <i>Поза лебедя</i></li> <li>- <i>Поза ребенка</i></li> </ul>	Коврики, музыка

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тронная поза</li> <li>- Поза кузнечика</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза собаки</li> <li>- асан маx</li> <li>- асан рыбка</li> <li>- поза крокодил</li> <li>- асан бабочка</li> </ul> <p>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 «Заповеди здорового образа жизни»  Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»</p>	
Май	<p><b>Комплекс №9</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 «Улыбнитесь, потянитесь!»  «Настройтесь на занятие». Разминка.  Самомассаж «Расслабленное лицо», <i>Теплые ручки</i>  Комплекс статических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза цапли</li> <li>- Поза лебедя</li> <li>- Поза полулотоса</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза лука</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>- Тронная поза</li> </ul> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза младенца</li> <li>- асан всадник</li> <li>- асан бабочка (сидя)</li> <li>- асан тюлень</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i>  Гимнастика для глаз - <i>Зажмурование</i>  Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i>  Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>»  Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i></p>	
Май	<b>Комплекс №9</b> Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж « <i>Расслабленное лицо</i> », <i>Теплые ручки</i> Комплекс статических упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза цапли</li> <li>- Поза лебедя</li> <li>- Поза полулотоса</li> <li>- Поза лука</li> <li>- Поза ребенка</li> </ul>	Коврики, музыка

	<p>- <i>Тронная поза</i>  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>  Гимнастика для глаз - <i>Зажмутивание</i>  Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i>  Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>» (закрепление)  Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i></p>	
--	--	--

#### **4. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы**

##### **Мониторинг задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 5-6 лет**

Мониторинг обследования детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

**Цель мониторинга:** 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 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 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

## Мониторинг

## **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 меряйтесь 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 проникните 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 пояссе. 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.

## **5. 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. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

## **6. Список средств обучения**

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