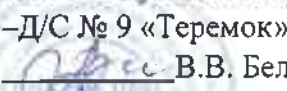
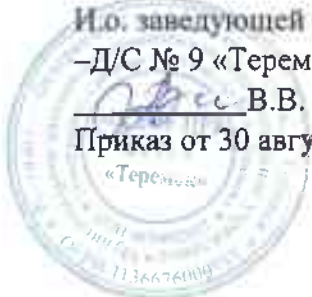


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития  
ребенка – детский сад №9 «Теремок»**  
623900 Свердловская область, Туринский район,  
город Туринск, улица Загородная,36а  
Тел.: (343-49) -2-74-76, e-mail:detsad9tur@mail.ru, сайт: http://detsad9turinsk.com.ru

**ПРИНЯТА**  
на Педагогическом совете протокол  
от 30 августа 2024 г. № 1

**СОГЛАСОВАНА**  
Заседание Родительского комитета  
Протокол от 30 августа 2024 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
И.о. заведующей МАДОУ ЦРР  
–Д/С № 9 «Теремок»  
  
В.В. Белоусова  
Приказ от 30 августа 2024 г. № 69-П  
«Теремок»  


**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Хатха-йога»**  
направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Инструктор по физо  
Потапова Е. В.

Туринск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план.....	7
3.	Содержание программы.....	8
4.	Методическое обеспечение программы.....	12
5.	Список литературы.....	17

### **1.Пояснительная записка**

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Поэтому возникла необходимость в создании программы «Хатха-йога».

Программа составлена на основе примерной программы для детей дошкольного возраста «Йога для детей». Автор Т. А. Иванова

Программа разработана в соответствии с:

- Уставом МАДОУ ЦРР Детский сад №9 «Теремок»;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

### **Направленность**

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность. В программе представлена система оздоровительных занятий с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – хатха - йога, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей. Данная форма оздоровления эффективна в плане не только физического, но и нравственно - духовного развития детей.

### **Актуальность**

Результаты диагностики физического развития детей детского сада №9 выявили большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие, а также большой процент простудных заболеваний. мы решили обратиться к хатха-йоге. Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. В современном мире йога получила большое распространение, благодаря своему оздоровительному воздействию на организм и психику человека в целом. Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма и поэтому имеет большую актуальность в настоящее время. Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению и укреплению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов, влияет на мозговое кровообращение, хорошо вентилирует легкие, что позволяет бороться с хроническими заболеваниями органов дыхания.

### **Новизна, отличительные особенности программы**

1. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз.
2. Выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.
3. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества. У детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.
4. 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).

5. Занятия йогой преподносятся детям в форме игры, где в ненавязчивой форме детям предлагается совершать физические упражнения, которые укрепляют мышцы, улучшают координацию и ловкость. Результат занятий - красивые, пластичные движения ребенка.

#### **Педагогическая целесообразность**

Занятия Хатха - йогой укрепляет здоровье детей и формирует навыки здорового образа жизни. Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

#### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные**

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

##### **Развивающие**

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

##### **Воспитательные**

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового «за жизни».

**Программа адресована** и соответствует детям старшего дошкольного возраста без предъявления требований к уровню образования и способностям. На занятиях учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

#### **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 6 лет составляет около 110,0—112,0 см, а масса тела 19—20 кг. На протяжении седьмого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к шести-семи годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Осанка у дошкольника носит неустойчивый характер. Она легко может изменяться под действием как положительных, так и отрицательных факторов. Неустойчивость осанки вызывается неравномерным развитием костной и мышечной ткани. Наиболее критичным для возникновения нарушений осанки является период бурного роста в 5-8 лет. В это время кости и мышцы значительно увеличиваются в длину, а механизмы удержания правильной позы не успевают приспособиться к их новым размерам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а

также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипертонии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Для нервной системы у детей дошкольного и младшего школьного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к широкой иррадиации возбуждения по коре и недостаточной координации движений. Однако длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно, и дети быстро утомляются. При организации занятий с младшими школьниками и особенно дошкольниками нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Особенно важно строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Они плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут в полной мере отразить их словами даже при полном изнеможении.

**Наполняемость групп** соответствует СанПиН. Количество воспитанников варьируется от 6-9 человек. Набор производится по желанию детей и родителей. Тем детям, у кого проблемы с опорно-двигательным аппаратом, занятия хатха-йогой рекомендованы.

**Срок реализации программы** рассчитан на 1 год обучения – 36 академических часов.

**Формы проведения занятий:** фронтальные практические занятия с детьми.

**Режим и продолжительность занятий** - 1 раз в неделю после дневного сна, продолжительностью 30 минут.

**Количество занятий и учебных часов в неделю** (на группу) и за год: 1 час в неделю – в год 36 часов.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения по данной программе ребенок будет знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
  - комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
  - правила здорового образа жизни.
- Ребенок будет уметь использовать:
- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, а также приемы формирования морально-волевых качеств;
  - приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
  - методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**Результативность** освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей;

Контрольные упражнения и тесты.

Данную программу можно использовать для реализации индивидуального образовательного маршрута или индивидуального учебного плана для любого ребенка дошкольного возраста, не имеющего медицинских противопоказаний для профилактики осанки или коррекции уже имеющих видов нарушений осанки.

## 2. Учебно-тематический план

п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
	Общеразвивающая гимнастика	2	-	2
	Самомассаж	2	-	2
	Суставная гимнастика	2	-	2
	Асаны	15	1	14
	Дыхательная гимнастика	2	-	2
	Гимнастика для глаз	2	-	2
	Пальчиковая гимнастика	2	-	2
	Релаксация	2	-	2
	Подвижные игры	3	-	3
	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

## 3. Содержание программы

На **вводных занятиях** преподаватель рассказывает о принципах хатха – йоги, о технике безопасности, производит показ и словесную инструкцию по выполнению упражнений комплекса самомассажа.

**Общеразвивающая гимнастика.** Основа занятий с детьми – это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложнокоординационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаются одновременно не более двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Любое гимнастическое занятие строится на каком-либо игровом сюжете, например, путешествие пешком, на поезде или на самолете.

**Самомассаж для детей** дошкольного возраста применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию.

**Суставная гимнастика** включает в себя особые упражнения, которые благоприятно сказываются на состоянии суставов и, в общем, опорно-двигательного аппарата. Суставная гимнастика – укрепляет связки и суставы, развивает гибкость и повышает мышечный тонус, делает тело сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Даёт суставная гимнастика и психологический эффект: повышает жизненный тонус и активность, улучшает настроение, воспитывает волю и уверенность в себе. Нагрузку в упражнениях можно дозировать как числом повторений, так и поэтапным

усложнением некоторых упражнений по мере освоения комплекса. Любое физическое упражнение нужно представлять как игру, которая должна быть интересна детям.

**Асаны (позы)** выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему. При выполнении асан решаются следующие задачи: укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушений осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Правила, которых необходимо придерживаться при разучивании асан с детьми

1. Асанами не следует заниматься после еды, минимум через час после приема пищи.
2. Одежда должна быть облегченной; майка, трусики, босые ноги.
3. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
4. Комплекс упражнений хатха-йога должен строиться по принципу постепенности: от простого к сложному.

5. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к нагрузке.

6. При разучивании комплекса Хатха-йога необходим четкий показ упражнений инструктором.

7. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущения бодрости и хорошее настроение.

8. После выполнения комплекса упражнений хатха-йога необходимо в течение 2-3 минут, сделать упражнения на расслабление.

9. Позы йогов не рекомендуются при заболеваниях сердца, а также при высоком или пониженном артериальном давлении.

Этапы выполнения статических поз (асан).

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап. Вхождение в позу.

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунды. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

VI этап. Отдых после выхода из позы.

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например, «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребенка.

**Дыхательная гимнастика** – это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и

динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому вдоху, разделённому дыханию, и упражнения, активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения, для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

**Гимнастика для глаз** включает в себя упражнения на тренировку мышц глаз. Данная гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости, также она укрепляет глазодвигательные мышцы. Упражнения выполняются медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя. При выполнении глазной гимнастики стараться не моргать.

**Пальчиковая гимнастика** включает комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук. Движения пальцев и кистей рук ребёнка имеют особое развивающее воздействие. Основной ценностью пальчиковой гимнастики является то, что интеллект ребёнка при этом развивается самым естественным, здоровым образом. Так же эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией или в любое другое время.

**Релаксация** – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в формировании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают благоприятное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

В **подвижные игры** включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием.



### Календарно-тематическое планирование

№ п / п	Месяц	Форма занятия	Тема	Количество часов	Содержание занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Практическое занятие	«Правила дорожного движения» Комплекс 1	30 минут	Вводное занятие	
				30 минут	Аист, кошка	
				30 минут	Лодка, посох, рыба	
2	Октябрь	Практическое занятие	«Путешествие в джунгли» Комплекс 2	30 минут	Солнечная поза, воин, аист	
				30 минут	Собака, кошка, кобра	
				30 минут	Плуг, бабочка	
				30 минут	Рыба, лев	
3	Ноябрь	Практическое занятие	«Путешествие в джунгли» Комплекс 3	30 минут	Гора, пальма, посох	
				30 минут	Кузнечик, паук	
				30 минут	Верблюд, лук	
4	Декабрь	Практическое занятие	«Школа здоровья» Комплекс 4	30 минут	Поза лотоса, дерево	Итоговое занятие
				30 минут	Аист, ласточка, кошка	
				30 минут	Собака, саранча	
5	Январь	Практическое занятие	«Опасности в природе весной» Комплекс 5	30 минут	Сон героя, бегун	
				30 минут	Дерево, лучник	
				30 минут	Кобра, лук, саранча	
6	Февраль	Практическое занятие	«Морское путешествие» Комплекс 6	30 минут	Алмаз, паучок	
				30 минут	Верблюд, черепаха	
				30 минут	Полумост, лодка	
7	Март	Практическое занятие	«Путешествие на лесную полянку» Комплекс 7	30 минут	Бегун, лодка	Итоговое занятие
				30 минут	Черепаха, палка	
				30 минут	Поза лотоса, паук, собака	
				30 минут	Столик, кошка, лучник	
8	Апрель	Практическое занятие	Путешествие на лесную полянку» Комплекс 8	30 минут	Рыба, солнечная поза, посох	
				30 минут	Дерево, пальма, кобра	
				30 минут	Гора, пальма, посох	
9	Май	Практическое	«Солнце, воздух	30 минут	Плуг, бабочка	Итоговое

	занятие	и вода» Комплекс 9	30 минут	Гусеница, паук, бабочка	занятие
Диагностика, показательное выступление			30 минут		Тесты
Итого			15 часов		

### Асаны

Комплекс 1	Аист, кошка, лодка, посох, рыба
Комплекс 2	Солнечная поза, воин, аист, собака, кошка, кобра, плуг, бабочка, рыба, лев
Комплекс 3	Гора, пальма, посох, кузнечик, паук, верблюд, лук
Комплекс 4	Поза лотоса, дерево, аист, ласточка, кошка, собака, саранча
Комплекс 5	Сон героя, бегун, дерево, лучник, кобра, лук, саранча
Комплекс 6	Алмаз, паучок, верблюд, черепаха, полумост, лодка
Комплекс 7	Бегун, лодка, черепаха, палка, поза лотоса, паук, собака, столик, кошка, лучник
Комплекс 8	Рыба, солнечная поза, посох, дерево, пальма, кобра, гора, пальма, посох
Комплекс 9	Плуг, бабочка, гусеница, паук, бабочка

#### 4. Методическое обеспечение программы

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей.

2. Папки с комплексами дыхательной, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

3. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

**Формы занятий:** игра, практическое занятие, беседа, игра-путешествие, наблюдение.

##### **Формы подведения итогов**

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- показательные выступления;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

##### **Дидактический материал**

###### *Структура занятий*

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).

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

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”.

7. Пальчиковая гимнастика.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

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

9. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

*Методические рекомендации по организации работы с детьми.*

✓ Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.

- ✓ Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
- ✓ На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
- ✓ При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
- ✓ Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
- ✓ Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
- ✓ Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
- ✓ После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

*Особенности выполнения статических поз:*

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

#### **Материально-техническое оснащение занятий:**

На занятиях используются учебно-методические плакаты с изображением основных поз и упражнений.

Кроме того, на занятиях используются мячи, обручи, скакалки, массажные мячики.

Техническое оснащение занятий:

- оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям;
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- спортивное оборудование: роликовые тренажеры, круги здоровья, ребристые и роликовые доски;
- нестандартное оборудование: сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия, мешочки с песком;
- гигиенические прорезиненные коврики;
- спортивная хлопчатобумажная одежда.

#### **Ожидаемые результаты**

Ребенок *знает*:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Технику выполнения асан.
3. 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.
4. Правила здорового образа жизни.

Ребенок должен уметь *использовать*:

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

#### **Оценочные материалы**

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

Тест №1. Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребёнку предлагалось встать на край скамейки, сделать плавно наклон вперед, не сгибая коленей. За «0» принимался уровень опоры. Если ребенок не доставал до линейки с нулевой отметкой, то результат записывался со знаком «-», а если ребенок доставал до линейки, то тогда результат был со знаком «+». Положение фиксировалось 3 секунды.

Тест №2. Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Схема тестирования: для оценки силы мышц брюшного пресса из и. п. лежа на спине, ребенок выполнял поднятие туловища, руки за головой, ноги фиксировались преподавателем. Подсчитывалось максимальное количество раз.

Тест №3. Для оценки *силы мышц спины*. Схема тестирования: для оценки силы мышц спины из и. п. лежа на животе, руки за голову ребенок должен был поднять и удерживать туловище. Фиксировалось время удержания туловища (сек).

Тест №4. Исследование координационной функции нервной системы проводилось с помощью модифицированной пробы Ромберга. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключалась в следующем: ребенок принимал положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Время считалось после принятия им устойчивого положения и прекращалось в момент потери равновесия (сек).

**Методы диагностики:** тестирование.

Фамилия, имя ребёнка	Год рождения	Показатели развития		Контрольные упражнения			
		Рост	Вес	Гибкость	Сила мышц брюшного пресса	Сила мышц спины	Равновесие

## 5. Список литературы

### Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам

1. Асачева, Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.
2. Еремина, Г. А. Хатха-йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста/ Г. А. Еремина. – ЗАТО г. Снежногорск, 2012. – 43с.
3. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина нонфикшн, 2012. – 160с.
4. Иванов, Ю. М. Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление / Ю. М. Иванов. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 384с.: ил.

5. Иванова, Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста /Т. А. Иванова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
6. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144с.
7. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа / Л. И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с.
8. Подольская, Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия /авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 246с.
9. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96с.
10. Палатник, М. Ю. Простая йога для детей/ Михаил Палатник. - М.: Вадим Левин, 2006. – 120с. (электронный вариант)

**Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы**

1. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина нонфикшн, 2012. – 160с.
2. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144с.