

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ-детский сад № 451
Протокол от «27» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ-детский сад № 451
Е.В. Таланова
Приказ от «27» августа 2024 г. № 20-ОД



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей
дошкольного возраста
физкультурно-спортивной направленности
«Йожики»**

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения- детский сад № 451

возраст обучающихся 6-7 (8) лет

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель:
Иванова В.Д.
педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей Программы	7
1.3. Содержание общеобразовательной Программы	9
1.4. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	19
II. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Условия реализации Программы	20
2.2. Формы контроля и оценочные материалы	22
3. Список используемой литературы	26

I.Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка.

Направленность (профиль) Программы

Дополнительная образовательная программа «Йожики» имеет физкультурно-спортивную направленность - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, становления морально-волевых качеств и системы ценностей, воспитания гармонично развитой личности.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность данной Программы состоит в том, что в настоящее время перед дошкольными образовательными организациями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей и созданию условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворения индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Современная физическая культура должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в организации занятий по каратэ в системе дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа по обучению детей 6-7 (8) лет йоге (физкультурно - спортивной направленности) составлена для работы с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области физического воспитания детей дошкольного возраста и парциальной программы для детей дошкольного возраста Т. И. Ивановой.

Программа направлена на:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.

Новизна данной Программы состоит в том, что в ней исключены соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) позволяют постепенно увеличивать объём лёгких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

Отличительная особенность

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что в основе занятий – 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.

Принципы и подходы к формированию Программы

- **Системность** – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- **Возрастное соответствие** – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- **Деятельностный принцип** – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- **Здоровьесберегающий принцип** – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

- **Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства дошкольников, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

- **Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для физической подготовки дошкольников. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Адресат общеобразовательной Программы

Программа адресована воспитанникам в возрасте 6-7 (8) лет. Срок реализации Программы 1 год. Число детей, одновременно находящихся в группе минимальное 12 детей, максимальное 15 детей.

Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет

Период жизни ребенка 6 лет называют воспроизводящим, в этом возрасте у воспитанников еще более значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять несколько движений одновременно.

Скелет детей дошкольного возраста в значительной степени состоит из хрящевой ткани, обладающей большой гибкостью и подвижностью, и неблагоприятные условия могут вызвать деформации позвоночника и нарушение осанки. Мышечная система развивается постепенно и неравномерно: крупные мышцы достигают полной зрелости значительно раньше, чем средние и особенно мелкие (кистей, стоп, пальцев). В костном же скелете ребенка в преддошкольном и дошкольном возрасте идет замена хрящевой ткани на костную, однако кости эти еще недостаточно прочны, в них мало минеральных солей, и первые их деформации начинаются именно в этом возрасте.

Таким образом, детям дошкольного возраста следует вести образ жизни, насыщенный подвижными играми, при проведении занятий за столом, необходимо следить за осанкой, регулярно проводить обследования детей, по контролю роста костно-мышечной ткани и своевременному осуществлению профилактических мероприятий по предотвращению нарушения осанки.

Одна из главных задач физического воспитания дошкольника – совершенствование у них основных движений (ходьбы, бега, лазания, бросания) и развития необходимых для этого навыков. Подбор, дозировка и методика проведения занятий зависят от возраста, а также индивидуальных особенностей каждого ребенка.

У детей 6 лет ходьба и бег постепенно автоматизируются, им под силу упражнения на равновесие, а также метание и прыжки, бег с элементами ловли и увертывания. При развитии навыка лазания необходимо учитывать, что оно требует значительного напряжения сил и большой затраты энергии. Очень

полезны такие упражнения, как пролезание через обруч, подлезание под веревку, лазание по лесенке и др.

С 6 лет можно развивать силу броска (бросание мяча вдаль), учить правильной стойке и движению рук при броске. Полезно бросать мяч в цель попеременно правой и левой рукой, катать по полу шарики и мячи в заданном направлении, отталкивать, бросать и ловить большие мячи.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Режим занятий и объем общеразвивающей Программ

Возрастная группа	Сроки освоения Программы	Количество минут в неделю	Количество занятий			Всего часов в год
			неделю	месяц	год	
Подготовительная к школе группа (6-7(8) лет)	2.09.2024 г. 30.06.2025 г.	60	2	8	80	80

Сроки освоения Программы

Систематическое и целенаправленное обучение по Программе «Йожики» осуществляется на занятиях. Занятия проводятся в течение учебного года. Обучение происходит 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 1 год обучения (подготовительная к школе группы).

Уровневость общеобразовательной Программы

Программа имеет стартовый уровень- предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей Программы.

Формы обучения

Обучение осуществляется на русском. В работе используются следующие методы: показ взрослого, словесные объяснения, демонстрация схем и видеоматериалов.

В работе используются формы: групповые занятия 2 раза в неделю в течении 10 месяцев. Продолжительность занятия: подготовительная к школе группа 6-7(8) лет 30 минут. Программа предполагает обучение дошкольников 6-7(8) лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Виды занятия

В работе используются следующие виды занятий: открытое занятие, словесные объяснения, демонстрация схем и видеоматериалов, контрольное занятие, практические занятия.

Структура занятий: каждое занятие состоит из четырех частей:

1. Начало занятия (приветствие, актуализация пройденного материала),
2. Теоретическая часть (предъявление нового материала),
3. Практическая часть (отработка и закрепление нового материала),
4. Завершение занятия (подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания)

Учет работы по Программе проводится путем ежемесячного ведения табеля посещения детей кружковой деятельности и предоставление отчета о проведенных кружковых занятиях. Также педагог в конце учебного года представляет творческий отчет о результатах реализации программы в виде презентации и аналитическую справку по итогам педагогической диагностики воспитанников.

Формы проведения результатов

- Педагогический мониторинг.
- Открытое занятие для родителей

1.2. Цель и задачи общеразвивающей Программы

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»; Редакция 08.08.2024 N 329-ФЗ. (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024)

- Федеральный закон Российской Федерации 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Редакция от 28.04.2023, вступ. в силу с 28.04.2023)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации 29.05.2015 № 996-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629, вступает в силу с 01.03.2023 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (далее-Порядок)».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерство просвещения Российской Федерации 05.08.2020 номер 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендацией по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая уровневые программы)»).
- Письмо Минобороны науки от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательная деятельность с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
- Письмо 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по

реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области за период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Цель Программы – укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, а также разносторонней физической подготовки детей дошкольного возраста в процессе проведения занятий в системе дополнительного образования.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитывать в детях уверенность в своих силах;
- Желание вести здоровый образ жизни.

Обучающие:

- сформировать знания в области истории возникновения и развития йоги;
- формировать выразительность движений, умений передавать в пластике образ;
- формировать правильную осанку;
- обучить техниках дыхания

Развивающие:

- развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества (стрессоустойчивость);
- развивать мотивацию к процессу обучения и достижения спортивных результатов;
- развивать концентрацию внимания
- развивать умение взаимодействовать в командной работе.

1.3. Содержание общеобразовательной программы

Описание образовательной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, для детей 6-7 (8) лет. Используется программа как дополнительная услуга в детском саду. В основе Программы «Йожики» 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.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (3-5 минут)

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (13-15 минут)

Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

Заключительная часть (2-4 минуты)

Цель: научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании

Занятия для детей такого возраста – это, прежде всего знакомство с телом, его различными положениями, азы асан, а также наработка навыков, которые понадобятся в жизни. Дети получают возможность делать то, что им нравится: лаять, как собаки, гнуться, как змеи, стоять, как деревья, мяукать, как кошки, рычать, как львы, отдыхать, как крокодилы и т.д. Личный пример инструктора имеет первостепенное значение, поскольку дети обучаются главным образом через наблюдение и подражание. Они не воспринимают пространственных объяснений, но мгновенно улавливают глазами все особенности движений. Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, насекомых, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «аист», «лев», «кошечка», «дерево» и т.д. Позы животных и комплексы упражнений с интересными историями помогают развить у дошкольников концентрацию, повышают их интерес к окружающему миру, развивают внимание и наблюдательность. Обучать йоге детей очень интересно, хотя не так уж и просто. Дети ближе к природе, чем взрослые. У них меньше установок, правил, привычек. Они живут, руководствуясь своими, а не социальными задачами. Дети не понимают сложных слов и специальных терминов. У них преобладает ассоциативное мышление. Поэтому занятие превращается в игру или какого-нибудь сюжета.

Игра - это наилучший способ общения с детьми и познания мира. Когда ребёнок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Время активного внимания детей в этом возрасте удерживается 8-10 минут. Это значит, что примерно через такие промежутки времени нужно включать дыхательные и релаксационные упражнения. Совершенство асан не имеет большого значения для маленького ребёнка. Гораздо важнее помочь ему изучить и расширить двигательные возможности. Нервная система развивается, поэтому дети часто совершают хаотичные движения. Не пытаться контролировать их или стремиться, чтобы они идеально выполняли асаны.

Детская йога создана отнюдь не для состязаний, именно поэтому при выполнении упражнений от ребёнка ни в коем случае нельзя требовать идеальной реализации асан. Важно, чтобы ребёнок делал все упражнения с удовольствием, в меру своих возможностей. Не следует ограничивать количество повторений. Детей вовлекают в изучение асан без напряжения, играючи. У них нет мышечной силы и принуждать их не нужно. Одно из основных отличий йоги от западного подхода к движению – это постоянное присутствие в практике глубокого спокойного дыхания, как ключевого элемента занятия. Такой ритм дыхания доставляет кислород даже к самым крошечным кровеносным капиллярам, что разогревает тело изнутри. За счёт внутреннего тепла все ткани тела становятся более эластичными, и обмен веществ в них происходит гораздо эффективнее. Эта повышенная эластичность тканей также служит страховкой от травм и растяжений во время выполнения сложных поз.

Задача инструктора в начале практики йоги - научить детей дышать медленно и размеренно так называемым полным дыханием, когда работают как мышцы грудной клетки, так и живота. Учить детей дышать носом. В связи с тем, что в слизистой оболочке носовой полости разветвляется троичный нерв,

усиливающий функции дыхательного аппарата, при дыхании носом в лёгкие поступает на 25% больше воздуха, чем при дыхании ртом. Научившись не задерживать и растягивать дыхание, ощущать его работу, как в рёбрах, так и в животе, постепенно привлекать внимание детей к дыханию во время выполнения разных асан.

В хатха-йоге большое значение имеет определённая последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов. После поз, требующих напряжения, максимальной нагрузки на мышцы, суставы, связки следуют позы на расслабление, что приводит к усилению энергообразования клеток, повышению синтетических, анаболических и регенеративных процессов в тканях всего организма. Организм получает адекватную физиологическую тренировку.

Академическая последовательность асан на занятиях с детьми та же самая, что и у взрослых. Но используется максимальное количество сенсорных зацепок: визуальные – игрушки, картинки; аудиальные – звуки музыки, счёт. Эти своеобразные «крючки», помогают запечатлеть асану в памяти ребёнка не только как некое непонятное физическое положение, а как целый образ. Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Например, занятие посвящено геометрической форме – кругу и его проекции – шару. В начале занятия делаются различные круговые движения – разминаются суставы. Параллельно вспоминают знакомые детям предметы или природные явления, связанные с этой формой: солнце, луну, каплю воды, с расходящимися от неё кругами. Затем выполняется комплекс «Сурья намаскар» – приветствие солнца, который включает в себя большое количество прогибов в разных вариантах. Круговая линия идёт общей темой через всё занятие, этим подчеркивается, что ребёнок является частью круга. Заканчивают занятие йоги с детьми следующим образом: расстилают коврики по кругу, и эта непрерывная линия означает, что то, что дети отдают, и это что-то к ним и вернется по этому кругу рано или поздно. Комплекс разработан с учётом воздействия на все основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

В занятия входят как основные асаны, так и дополнительные, развивающие физические качества ребёнка. Комплекс дыхательных упражнений включает игровые упражнения для освоения навыков очистительного дыхания "Ха" и полного дыхания йогов (ПДЙ). Все тренировки в дыхательных упражнениях рекомендуется заканчивать несколькими циклами естественного дыхания, чтобы вновь включить механизмы, выполняющие роль автоматических регуляторов дыхания. Использование музыки великого австрийского композитора В.-А. Моцарта, которая была специально написана композитором для детей, приводит к улучшению психического и физического развития ребёнка.

Групповые занятия по йоге предполагает проведение практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности воспитанников, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья, содействие

физическому и нравственному воспитанию и развитию детей. Занятия проводятся с сентября по июнь, два раза в неделю.

Методика обучения элементам карат

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Технология поэтапного обучения детей физическим упражнениям опирается на закономерности формирования двигательных навыков и включает три этапа:

- I - этап первоначального разучивания двигательного действия;
- II - этап углубленного разучивания движения;
- III - этап совершенствования техники движения.

На первом этапе - первоначального разучивания движения - ставятся следующие задачи: познакомить детей с новым физическим упражнением, создать первоначальное целостное представление обо всем двигательном акте, научить выполнять его в общих чертах, то есть, соблюдая правильную последовательность элементов.

Продолжительность первого этапа - одно занятие. В виду того, что первоначальное представление о движении может быть создано только один раз, на следующем занятии будут ставиться уже другие задачи.

На данном этапе необходимо оказать воздействие на все основные анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный; обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, активизировать его сознание.

Для этого используются разнообразные приемы обучения в такой последовательности.

1) Название упражнения.

2) Слитный показ: правильный, безукоризненно четкий показ образца движения, без каких-либо комментариев. Он выполняется воспитателем от начала до конца, в надлежащем темпе, что позволяет детям воспринять целостный образ движения в его динамике, заинтересоваться им и стремиться к его выполнению.

3) Подетальный показ движения в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение.

4) Самостоятельное выполнение упражнения детьми.

В йоге четко выделены 8 разделов, 2 из которых характеризуют технику хатха-йоги, они и были использованы в нашей работе. Это:

1) Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз;

2) Пранаяма – особые дыхательные упражнения. В детской йоге сознательно опускается шесть ступеней, теория и философия – здесь они будут лишним грузом, который под силу только взрослому и зрелому человеку. Ведь задача инструктора - не делать детей йогами, а укрепить здоровье дошкольника, при условии, что йога для них будет привлекательна. Основной целью йогических упражнений является усиление кровотока в результате активизации скелетных мышц, а вследствие этого и усиление поглощения кислорода. Желаемый эффект

достигается простыми движениями позвоночника и различных суставов без движения мышц, требующих большого физического напряжения. В программе хатха-йоги имеются различные упражнения (асаны), предназначенные для укрепления всех систем организма.

Асаны – это своеобразные упражнения, благодаря которым занимающийся человек разминает опорно-двигательный аппарат, в частности, суставы, связки и мышцы. Путем растяжения, скручивания и сжатия, асаны улучшают работу сердца и кровеносной системы, а также, позволяют проводить мягкий массаж органов и желез внутренней секреции, которые в результате этого активизируют свою работу. В свою очередь, эндокринная система напрямую связана с нервной, что позволяет укрепить ее и сделать более управляемой.

Дыхательная гимнастика («пранаяма»). Дыхательную гимнастику проводят для укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения выносливости при физических нагрузках и сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Все пранаямы исключительно благотворно влияют не только на легкие и органы, но и способствуют развитию мышц груди и спины. Дыхательные упражнения являются обязательными при заболеваниях позвоночника, так как расширяют грудную клетку, снимают спастическое напряжение мышц, способствуют нормализации кровообращения в них, укрепляет костную, хрящевую и мышечную ткань вовлеченной в движение области. Ритмичное и правильное дыхание успокаивает нервную систему является прекрасным массирующим средством для главного органа системы кровообращения – сердца. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение меланхолии, повышение настроения. Йога для детей способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия. Йога также является отличным средством расслабления. Она даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно актуальна при работе с гиперактивными, неуравновешенными, невнимательными детьми. Детская йога не подразумевает какой-либо религиозной направленности, поэтому родители, являющиеся Христианами могут приобщать своего ребенка к самому древнему и эффективному искусству оздоровления тела – хатха-йоге. Предлагая детям познакомиться с системой йоги в веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети в возрасте от 3-х лет и старше могут направить свою естественную энергию на укрепление здоровья: упражнения помогают развить естественную гибкость, способность к концентрации, хорошую осанку и координацию движений. Знакомство с йогой для детей это: - знакомство с возможностями тела; - воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью; - формирование правильной осанки; - выполнение упражнений на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости; - развитие координации и пластики движения тела; - дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; самомассаж.

Календарно-учебный график

Содержание	Возрастные группы
	Подготовительная группа (6-7 лет)

Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	30.06.2025
Продолжительность уч. года, всего, в том числе:	80 занятий
I полугодие	32 занятия
Новогодние каникулы	01.01.2024-8.01.2024
II полугодие	48 занятия
Объем образовательной нагрузки в неделю	1 час (60 мин) /30 мин
Сроки проведения мониторинга	2.09.2024-06.09.2024 23.06.2025-27-06.2025

Схема занятия

№	Часть занятия	Содержание занятий
1	Подготовительная часть	Вступительная часть
		Игровая гимнастика
		Ритмичная гимнастика
		Гимнастика под приговорки
		Самомассаж
2	Основная часть	Асаны
		Дыхательная гимнастика
		Гимнастика для глаз
3	Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика
		Релаксация
		Игра

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводно-диагностическое занятие	2	1	1	-
2	Асаны	20	7	13	беседа, самоконтроль

3	Самомассаж	11	3	8	самоконтроль.
4	Дыхательная гимнастика	10	2	8	самоконтроль.
5	Гимнастика для глаз	8	2	6	беседа, самоконтроль.
6	Пальчиковая гимнастика	8	1	7	самоконтроль.
7	Релаксация	16	3	13	беседа, самоконтроль.
8	Подвижные игры	4	1	3	беседа, самоконтроль.
9	Педагогический мониторинг	1	-	1	Проводиться в начале года (сентябрь) и в конце года (июнь)
Итого		80	20	60	

Содержание учебно-тематического плана

№	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	Правила дорожного движения	Светофор	Мартышки	Умывание	Комплекс 1	Регулировщик	Комарик	Наши пальцы	Паучок	Ловкий пешеход
3	Сам себя я полечу	Гимнастика для ног	Зайчик	Вышел зайчик погулять	Комплекс 2	Воздушный шар	Зайка	Считалка	Пушистые облака	Прятки
4	Как защитить себя от микробов	Я позвоночник берегу	Аэробика	Умывалочка	Комплекс 3	По ступенькам	Угощение для больного	Мяч	Лентяи	Догони мяч
5	Чистота – залог здоровья	Мой додыр	Для мышц шеи	В январе	Комплекс 4	Самовар	Смотрит носик	Крокодил	Лимон	Бегай и замри
6	Школа здоровья	Шли мы после школы	Буквы	Красим	Комплекс 5	Гармошка	Буквы	Слова	Вибрация	Петух, цапля и коршун

7	Опасности в природе весной	Медведь	В лесу	Неболейка	Комплекс 6	Дует ветерок	Самолет	Пироги	Ленивая кошечка	Охотник и и куропатки
8	ОБЖ	По полям бегут ручьи	Я иду!	Тили-бом	Комплекс 7	Песок	Дождик 2	Весна	Ленивый барсук	Домовитый хомячок
9	Опасности в лесу и на воде	Утята	В речке	Солнышко	Комплекс 8	Вдохни аромат цветка	Треугольник, круг, квадрат	Кто приехал	Палуба	Лягушки и цапля
10	Открытое занятие									

Методы реализации учебной Программы

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Структура занятия

Подготовительная часть занятия (5-7 минут). Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. Задача – подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15-20 минут):

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные – динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3-5 минут):

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности;
- приобретение опыта общения в коллективе.
- соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;
- наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
- повышение самооценки учащихся;
- умение справляться со страхами;

- умение выполнять указания педагога;
- наличие уверенности в себе и в своих силах.

Метапредметные:

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей старшего возраста;
- осознание значимости ведения здорового образа жизни;
- умение ставить цель;
- умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
- сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;

Предметные:

- знание основ этикета додзё;
- уверенное владение терминологическим аппаратом (знание асан);
- умение правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке.
- придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асан.
- умение выполнять пранаяму (дыхательную гимнастику, в частности «Капалабхати»)
- стабилизация эмоционального фона у детей, умение расслабляться.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале МБДОУ- детский сад № 451, находящийся по адресу 620144 г. Екатеринбург, улица Отто Шмидта 121. Развивающая среда зала соответствует требованиям СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", ФГОС ДО обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых.

Место проведения занятий: музыкально-физкультурный зал.		
Материалы и оборудование:	Конусы сигнальные	15 шт
	Массажная балансировочная полусфера 9*17 см.	8 шт.
	Мешочки для метания 200 гр.	30 шт.
	Мяч резиновый «Чемпион» диаметр 100 мм.	15 шт.
	Мяч резиновый диаметр 200 мм.	15 шт.
	Обруч облегченный диаметр 80 см.	15 шт.
	Скакалка спортивная	15 шт.
	Скамья гимнастическая деревянная	2 шт.

	Стенка шведская детская цветная 700*1800 см	2 шт.
	Спортивный мат	2 шт.
	Палка гимнастическая пластмассовая 106 см.	15 шт.
	Палка гимнастическая пластмассовая с флажком 53 см	3 шт.
	Флажок детский на деревянной палочке (4 цвета) -	1 наб.
Учебно-наглядные пособия	Схемы	
Технические средства обучения	Проекционный экран	1 шт.
	Проектор мультимедийный	1 шт.
	Ноутбук	1 шт.

Информационное обеспечение

- Видеофильмы: учебно-методические; видеоотчеты о проведенных соревнованиях;
- индивидуальные дневники (мониторинг + контроль родителей)
- информационно - методические стенды.

Кадровое обеспечение.

Занятия по программе дополнительного образования «Йожики» проводит педагог дополнительного образования: Иванова Вероника Дмитриевна, образование высшее.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной образовательной Программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и Программы занятий, обеспечивает их выполнение; ведет установленную документацию и отчетность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает одаренных и талантливых обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;

-выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;

-оперативно извещает руководство МБДОУ о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи;

-проводит инструктаж обучающихся по безопасности труда на занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа.

Методические материалы

- Липень А. «Йога для начинающих». – СПб.: Питер, 2014
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Подольская Е.А. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
- Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. – Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020.
- Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
- Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
- Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
- Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Дети знают название асан (поз), владеют техникой выполнения. Занятия доставляют положительные эмоции.

Мониторинг проводится в сентябре и июне, для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Результаты заносятся в таблице ниже.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.

Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.

Таблица – Уровень развития физических качеств.

№	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Уровень развития физических качеств	
		Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость				н.г.	к.г.
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	Упр 1		Упр 2			
						н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1											
2											
3											
4											
5											

Одной из форм подведения итогов реализации программы является проведение открытого занятия для родителей.

Взаимодействие с семьей

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями.

Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

В современных условиях детский сад призван не только обеспечить качество образовательного процесса, но и сохранить здоровье детей.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым "критическим" периодам жизни ребенка. В данном возрастном периоде происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование нервной высшей деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Поэтому эмоциональное перенапряжение сопряжено с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Вместе с тем это время, в течение которого ребенок находится в полной зависимости от окружающих взрослых - родителей, педагогов. Общеизвестно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Важным элементом семейного уклада является физическое воспитание. Оно способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата.

В соответствии с законом Российской Федерации "Об образовании" одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является "взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка". С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с семьей.

Цель сотрудничества детского сада с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей – воспитывать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни, но это возможно только в том случае, если фундаментом станет совместная работа родителей и ДОУ.

Принципы работы:

- Принцип обеспечения органической связи и единства в работе детского сада и семьи, осуществление систематической связи детского сада и семьи.
- Принцип взаимного доверия во взаимоотношениях между педагогом и родителем, понимание нужд и интересов ребёнка;
- Принцип взаимопомощи в совместной работе по воспитанию дошкольника;
- Принцип использования эффективных и разнообразных форм работы с семьями;
- Принцип изучения лучшего опыта семейного воспитания, пропаганда его среди широкого круга родителей.



Алгоритм совместной физкультурно-спортивной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени;
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур).
5. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни.
6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

Познавательные формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков. Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые консультации и др.

3. Список используемой литературы

1. Губжоков З.Б. Борисова М.М. «Обучение каратэ-до детей дошкольного возраста. Учебно-практическое пособие» - Москва «ИНФРА-М» 2020.
2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика 6-7 (8) лет. Комплексы упражнений. От рождения до школы». М.- «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду 6-7 (8) лет. От рождения до школы». М.- «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020
4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. От рождения до школы». М.- «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. От рождения до школы». М.- «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016
6. Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий 6-7 (8) лет. От рождения до школы». М.- «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020
7. Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 (8) лет. Подготовительная к школе группа. От рождения до школы». М.- «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2017
8. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду 6-7 (8) лет. От рождения до школы». М.- «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020
9. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. – Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720979

Владелец Таланова Елена Викторовна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025