**Муниципальное учреждение**

**«Управление образования» администрации МОГО «Ухта»**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 65 общеразвивающего вида»**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**Советом педагогов заведующий МДОУ «Д/с № 65»**

**протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Вехтер**

**от 05.09.2014г. приказ № 01-09/142 от 08.10.2014г.**

**Образовательная программа по реализации**

**дополнительных общеобразовательных программ –**

**дополнительных общеразвивающих программ**

**«Детская хатха - йога. Гармония. Развитие. Радость»**

**(один год обучения)**

Разработала: Алексеева И.В.

Воспитатель МДОУ «Д/с № 65»

Ухта, 2014

Содержание

1. Пояснительная записка………………………………………………. 3
2. Учебно – тематический план………………………………………… 8
3. Календарно – тематический план…………………………………… 9
4. Критерии и методы оценки уроня 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, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается 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.

***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 две недели по 25 – 30 минут.

***Участники занятий:***

Дошкольники 5-7 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 5-7 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 5-7 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 врача-педиатра, 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 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.
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 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 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.
7. Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вариативная часть | 1 младшая группа ( 10) | 2 младшая группа ( 15) | Средняя группа ( 20) | Старшая группа Подготовительная группа ( 30) |
| Дополнительные образовательные услуги | Детская йога  | - | - | - |  |
| Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.) | - | - | - | 181/30 |
| Часы  |  |  |  | 540 |

1. Календарно – тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | Тема занятия, задачи | Содержание, методы, приемы | Материал  |
| Сентябрь  | **Комплекс 1**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:*- Поза зародыша**- Поза угла**- Поза мостика**- Поза ребенка**-Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)**- Поза бриллианта (вариант 1)**- Поза горы* Массаж *«Взяли ушки за макушки.»*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан кобра**- голова к ногам**- асан всадник**- поза дерево (равновесие)*Дыхательные упражнения *«Задержка дыхания»,* Гимнастика для глаз *«Вращение глаз»*Релаксационная гимнастика *«Надуй шарик».*Игры - *«Пустое место»* | Коврики, музыка |
| Сентябрь  | **Комплекс №1**Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками | Встреча «Круг дружбы»Настройтесь на занятие.Разминка. Комплекс статических упражнений:*- Поза зародыша**- Поза угла**- Поза мостика**- Поза ребенка**-Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)**- Поза бриллианта (вариант 1)**- Поза горы* Массаж *«Взяли ушки за макушки.»*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан кобра**- асан голова к ногам**- асан всадник**- поза дерево (равновесие)*Дыхательные упражнения *«Задержка дыхания»,* Гимнастика для глаз *«Вращение глаз»*Релаксационная гимнастика *«Надуй шарик».*Игры - *«Пустое место»* | Коврики, музыка |
| Октябрь  | **Комплекс №2**Познакомить детей с названиями новых асанов.Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.  | Встреча «Круг дружбы»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «*Разминаем шею»*Комплекс статических упражнений:*- Поза дерева (вариант 1)**- Поза бриллианта (вариант 1)**- Поза льва**- Божественная поза**- Головоколенная поза (вариант 1)**- Поза змеи**- Поза прямого угла*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- ассан мостик**- асан крокодил**- асан бабочка**- асаан благого война*Дыхательные упражнения *животом.*Гимнастика для глаз - ***Перемещения глаз*** *вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям*Релаксационная гимнастика - ***Движение руками «Лыжник»***Йога – игра *«Прыгающие кролики»* | Коврики, музыка |
| Октябрь  | **Комплекс №2**Закреплять навзание 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:*- Поза дерева (вариант 1)**- Поза бриллианта (вариант 1)**- Поза льва**- Божественная поза**- Головоколенная поза (вариант 1)**- Поза змеи**- Поза прямого угла*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан мостик**- асан крокодил**- асан бабочка**- асаан благого война*Дыхательные упражнения *животом.*Гимнастика для глаз - ***Перемещения глаз*** *вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям*Релаксационная гимнастика - ***Движение руками «Лыжник»***Йога – игра *«Прыгающие кролики»* | Коврики, музыка |
| Ноябрь  | **Комплекс №3**Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку. | Встреча «Круг дружбы»«Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений:*- Поза дерева (вариант 1)**- Поза бриллианта (вариант 1)**- Поза льва**- Божественная поза**- Головоколенная поза (вариант 1)**- Поза змеи**- Поза прямого угла*Энергетический массаж**.***Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.* Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан мах**- сан рыбка**- асан голова к ногам* *- асан всадник*Дыхательные упражнения и игры *- Расширение грудной клетки*Гимнастика для глаз - *«Рисуем» восьмерки»*Релаксационная гимнастика - ***Наклоны головы к плечам.***Игры - ***«Изобрази позу по имени»****Дыхание очистительное – «царапание»* | Коврики, музыка |
| Ноябрь  | **Комплекс №3**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:*- Поза дерева (вариант 1)**- Поза бриллианта (вариант 1)**- Поза льва**- Божественная поза**- Головоколенная поза (вариант 1)**- Поза змеи**- Поза прямого угла*Энергетический массаж**.***Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.* Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан мах**- асан рыбка**- асан голова к ногам* *- асан всадник*Дыхательные упражнения и игры *- Расширение грудной клетки*Гимнастика для глаз - *«Рисуем» восьмерки»*Релаксационная гимнастика - ***Наклоны головы к плечам.***Игры - ***«Изобрази позу по имени»****Дыхание очистительное – «царапание»* | Коврики, музыка |
| Декабрь  | **Комплекс №4**Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво; Сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов. | Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - *Растирание ладони*Комплекс статических упражнений:*- Упражнение в позе лотоса:**удобная поза;**поза полулотоса;**поза лотоса.*Переменное дыхание, или раздельное продувание - *Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- поза солнца в положении стоя**- черепашья растяжка**- поза младенца*Дыхательные упражнения - *Дыхание животом*Гимнастика для глаз - *«Мой веселый звонкий мяч»*Релаксационная гимнастика - *1. «Потянулись».**2. «Растишка».*Беседа на тему *«Свежий воздух»*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - ***«Противоположности»*** | Коврики, музыка |
| Декабрь  | **Комплекс №4**Совершенствовать умения выполнять движения осознано, красиво. Закреплять название новых асан. Развивать координацию, выдержку. | Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - *Растирание ладони*Комплекс статических упражнений:*- Упражнение в позе лотоса:* *- удобная поза;* *- поза полулотоса;* *- поза лотоса.*Переменное дыхание, или раздельное продувание - *Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- поза солнца в положении стоя**- черепашья растяжка**- поза младенца*Дыхательные упражнения - *Дыхание животом*Гимнастика для глаз - *«Мой веселый звонкий мяч»*Релаксационная гимнастика - *1. «Потянулись».**2. «Растишка».*Беседа на тему *«Сон – как лучшее лекартсво»*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - ***«Противоположности»*** | Коврики, музыка |
| Январь  | **Комплекс №5**Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асанов. Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»«Настройтесь на занятие». Разминка.Самомассаж *«Человечки»*Комплекс статических упражнений:*-Поза дерева (вариант 1)**- Поза дерева (вариант 2)**- Поза бегуна**- Поза аиста**- Поза бриллианта (вариант 2)**- Поза ребенка**- Поза верблюда**- Совершенная поза**- Головоколенная поза*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан стул**-* ***Продольный силовой выпад стоя******- асан лягушка******- асан бабочка (сидя)******- асан тюлень***Дыхательные упражнения *- Одна ноздря*Гимнастика для глаз - *Елка*Релаксационная гимнастикаБеседа *«Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – *«Не зевай»* | Коврики, музыка |
| Январь  | **Комплекс №5**Закреплять названия ранее освоеных асанов. Развивать равновесие, координацию движений; Закреплять навыки массажа; развивать гибкость | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»«Настройтесь на занятие». Разминка.Самомассаж *«Человечки»*Комплекс статических упражнений:*-Поза дерева (вариант 1)**- Поза дерева (вариант 2)**- Поза бегуна**- Поза аиста**- Поза бриллианта (вариант 2)**- Поза ребенка**- Поза верблюда**- Совершенная поза**- Головоколенная поза*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан стул**-* ***Продольный силовой выпад стоя******- асан лягушка******- асан бабочка (сидя)******- асан тюлень***Дыхательные упражнения *- Одна ноздря*Гимнастика для глаз - *Елка*Релаксационная гимнастикаБеседа *«Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – *«Не зевай»* | Коврики, музыка |
| Февраль  | **Комплекс №6**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:*- Поза дерева (вариант 1)**- Поза дерева (вариант 2)**- Поза скручивания**- Поза березки**- Поза мостика**- Поза бумеранга**- Головоколенная поза* *- Поза лотоса*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан кобра**- поза свернутого листа**- поза саранчи**- асан лук**- поза дерева (равновесие)*Дыхательные упражнения - **«***Сильные руки»*Гимнастика для глаз - *Бабочка*Релаксационная гимнастика - *Аист*Беседа *«Что делать, когда начинается насморк?»*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - ***«Изобрази позу по имени»*** | Коврики, музыка |
| Февраль | **Комплекс №6**Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Закреплять умение правильно дышать. Продолжать совершенствовать умение балансировать  | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж *лица для детей в стихах «Нос, умойся!»*Комплекс статических упражнений:*- Поза дерева (вариант 1)**- Поза дерева (вариант 2)**- Поза скручивания**- Поза березки**- Поза мостика**- Поза бумеранга**- Головоколенная поза* *- Поза лотоса*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*-асан кобра**- поза свернутого листа**-поза саранчи**- асан лук**- поза дерева (равновесие)*Дыхательные упражнения - **«***Сильные руки»*Гимнастика для глаз - *Бабочка*Релаксационная гимнастика - *Аист*Беседа на тему *«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - ***«Изобрази позу по имени»*** | Коврики, музыка |
| Март  | **Комплекс №7**Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы. Закреплять названия основных асанов. Формировать умение следить за дыханием | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж "*Мытье головы"*Комплекс статических упражнений:*- Поза дерева (вариант 2)**- Поза кривого дерева**- Солнечная поза**- Поза аиста**- Поза орла**- Поза полулотоса**- Поза лука**- Поза березки**- Поза плуга*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан на гибкость**- поза стола*- *«Балансирующая поза «Стола»**-поза всадника**- поза пирамиды*- ***Поза Откинутого Большого Пальца Ноги******- асан лягушка******- асан на равновесие***Дыхательные упражнения – *Ладошки, Кошка*Гимнастика для глаз - ***Перемещения глаз*** *вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям*Релаксационная гимнастика - Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений )*Беседа о зарядке*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – *Полоса препятствий* | Коврики, музыка |
| Март  | **Комплекс №7**Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений.Развивать навык следить за своим дыханием. | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж "*Мытье головы"*Комплекс статических упражнений:*- Поза дерева (вариант 2)**- Поза кривого дерева**- Солнечная поза**- Поза аиста**- Поза орла**- Поза полулотоса**- Поза лука**- Поза березки**- Поза плуга*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- асан на гибкость**- поза стола*- *«Балансирующая поза «Стола»**-поза всадника**- поза пирамиды*- ***Поза Откинутого Большого Пальца Ноги******- асан лягушка******- асан на равновесие***Дыхательные упражнения – *Ладошки, Кошка*Гимнастика для глаз - ***Перемещения глаз*** *вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям*Релаксационная гимнастика - Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений )Беседа «*Что я знаю о себе и о своем здоровье»*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – *Полоса препятствий* | Коврики, музыка |
| Апрель  | **Комплекс №8**Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.  | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - *Ушки*Комплекс статических упражнений:*- Поза дерева (вариант 2)**- Солнечная поза**- Поза аиста**- Поза цапли**- Поза кобры**- Поза лебедя**- Поза ребенка**- Тронная поза**- Поза кузнечика*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- поза собаки**- асан мах**- асан рыбка**- поза крокодил**- асан бабочка*Дыхательные упражнения – *Большой маятник*Гимнастика для глаз - ***Вращение глаз*** *по часовой и против часовой стрелки*Релаксационная гимнастика – *Танец плеч, Мельница*Беседа *«Заповеди здорового образа жизни»* Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - *«Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»* | Коврики, музыка |
| Апрель  | **Комплекс №8**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:*- Поза дерева* *(вариант 2)**- Солнечная поза**- Поза аиста**- Поза цапли**- Поза кобры**- Поза лебедя**- Поза ребенка**- Тронная поза**- Поза кузнечика*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- поза собаки**- асан мах**- асан рыбка**- поза крокодил**- асан бабочка*Дыхательные упражнения – *Большой маятник*Гимнастика для глаз - ***Вращение глаз*** *по часовой и против часовой стрелки*Релаксационная гимнастика – *Танец плеч, Мельница*Беседа *«Заповеди здорового образа жизни»* Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - *«Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»* | Коврики, музыка |
| Май  | **Комплекс №9**Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Познакомить детей с первой помощья при травмах. Закрепить названия асанов. закреплять умение осознанно дышать. | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж *«Расслабленное лицо», Теплые ручки*Комплекс статических упражнений*- Поза дерева* *(вариант 2)**- Солнечная поза**- Поза аиста**- Поза цапли**- Поза лебедя**- Поза полулотоса**- Поза лука**- Поза ребенка**- Тронная поза*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- поза младенца**- асан всадник**- асан бабочка (сидя)**- асан тюлень*Дыхательные упражнения – *Обними плечи*Гимнастика для глаз - *Зажмуривание*Релаксационная гимнастика - *Марионетки*Беседа *«Скорая помощь при травмах»*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – *Горелки с платочком* | Коврики, музыка |
| Май  | **Комплекс №9**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 *«Расслабленное лицо», Теплые ручки*Комплекс статических упражнений*- Поза дерева* *(вариант 2)**- Солнечная поза**- Поза аиста**- Поза цапли**- Поза лебедя**- Поза полулотоса**- Поза лука**- Поза ребенка**- Тронная поза*Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)*- поза младенца**- асан всадник**- асан бабочка (сидя)**- асан тюлень*Дыхательные упражнения – *Обними плечи*Гимнастика для глаз - *Зажмуривание*Релаксационная гимнастика - *Марионетки*Беседа *«Скорая помощь при травмах» (закрепление)*Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – *Горелки с платочком* | Коврики, музыка |

1. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы

**Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 5-7 лет**

Диагностическое обследование детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

**Цель диагностики:** 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 испытыает 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

Диагностика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Списокдетей | Выполнение асан | Равновесие  | Гибкость  | Самомассаж | Дыхательная гимнастика | Общий балл | Средний балл | Уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Паспорт здоровья**

Ф.И.О \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **показатели** | **начало года** | **конец года** |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10. | Рост.Вес.Частота сердечных сокращений, ударов в минуту: - в покое, - после нагрузки.Частота дыхательных циклов в минуту.Максимальная задержка после вдоха.Сон:- продолжительность, - качество (хороший, беспокойный).Питание.Аппетит (хороший, плохой). Сколько раз болел (а):  - простудными заболеваниями,  - другими заболеваниями.Оценка самочувствия:  - состояние (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое), - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое) |  |  |

**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 меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

1. 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.

1. 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.
2. 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.

1. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
2. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
3. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

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

**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 проникайте 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 поясе. 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.

1. Список литературы:
2. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
5. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
6. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
7. 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)