**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.) | | - | - | - | 18  1/30 |
| 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 гимнастика  Беседа *«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 гимнастика  Беседа *«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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Список  детей | 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)