

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
детского сада
№ 4 «Лукоморье» -
филиала АН ДОО «Алмазик»

Протокол № 1
«25» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом
№ 4 «Лукоморье» -
филиалом АН ДОО «Алмазик»

«25» 08 О.В. Калинина
2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности секции «Крепыш»
(Хатха – йога для дошколят)
детского сада № 4 «Лукоморье» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
для детей дошкольного возраста (5 – 7 (8) лет)
(срок реализации программы 1 года)**



Разработчик программы:
Адамова Елена Иннокентьевна
инструктор по физической культуре

РС (Я) Мирнинский район, г. Мирный
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	страницы
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Основные принципы	6
1.4	Значимые характеристики детей	7
1.5	Планируемые результаты освоения программы	8
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Перспективно-календарное планирование	9
2.2	Виды, формы, различные средства реализации программы	26
2.3	Мониторинг развития физической подготовленности детей	30
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Расписание занятий	33
3.2	Материально-техническое обеспечение программы	33
3.3	Программно-методическое обеспечение	33

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

*Йога – это свет, который если загорится,
то уже не померкнет.
И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя.
Б.К.С. Айенгер*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит". В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Актуальность программы:

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих 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 гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

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

Новизна программы: 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 осанка.

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).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Таким образом, хатха–йога комплексно воздействует на физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Поэтому необходимо в качестве методов оздоровления использовать динамические (вьяямы), статические упражнения (асаны), дыхательные упражнения, направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма); упражнения психорегулирующей тренировки, сочетающиеся с релаксацией, концентрацией внимания на «внутренних» ощущениях, смысле и качестве выполняемых упражнений. 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 йоговских 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 и является прекрасным массирующим средством для главного органа системы кровообращения – сердца. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение меланхолии, повышение настроения. Хатха-йога для детей способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия. Хатха-йога также является

отличным средством расслабления. Она дает 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 Хатха-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 Хатха-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.

«Хатха-йога» для дошкольников, разумеется не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических упражнений (поз), частично взятых из системы йоги и адаптированных для детей. Разрешенные для применения у детей асаны являются спокойной гимнастикой, без излишнего напряжения. Особенностью упражнений адаптационной гимнастики (АГ) является их относительная статичность (это позы) и целенаправленность воздействия на функционирование тех или иных органов и систем организма. Многие упражнения из йоги плавно переключались в комплексы лечебной физкультуры при различных заболеваниях: дыхательной системы, пищеварительного тракта, опорно-двигательной системы и др. В совокупности с физиотерапевтическими процедурами и основным лечением это дает колоссальный положительный результат, который сохраняется потом годами. Йога особенно полезна часто болеющим детям, тревожным и легко возбудимым, малоподвижным, ощущающим дефицит общения, с дефицитом или избытком массы тела, имеющим заболевания бронхолегочной и нервной системы, энурез.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секции «Крепыш» (йога) «Хатха – йога для дошколят» детского сада № 4 «Лукоморье» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей дошкольного возраста (5 – 7 (8) лет) *(далее - Программа)* разработана за рамками основной образовательной программы для обеспечения дополнительного образования в детском саду на основе программы В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка», пособия Латохиной Л.И. «Хатха-йога для детей».

На занятиях учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Программа предназначена для занятий с детьми 5-8-летнего возраста. Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность занятий по йоге – 25-30 минут. Проводится занятие во II половине дня, 2 раз в неделю. Форма организации – групповая.

Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Возрастная группа детей 5-6 лет	25	2	8	64
Возрастная группа детей 6-(7)8 лет	30	2	8	62

1.2. Цель и задачи

Цель: содействие физическому развитию личности дошкольника средствами гимнастики хатха-йоги; совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку и равномерное дыхание; укреплять мышцы тела.

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, व्याямы, парнаямы, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать умение держать равновесие, координировать движения.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3 Основные принципы и подходы

Программа «Хатха-йога для детей» построена на общедидактических принципах педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учетом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- *безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);
- *сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- *творческой деятельности* (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- *сотрудничества и кооперации* (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители - частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития ребенка.

1.4 Значимые характеристики детей

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 5-8 лет, родители (законные представители), инструктор по физической культуре.

Возрастные характеристики детей 5-6 лет.

Физическое развитие. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

Возрастные характеристики детей 6-8 лет. Скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливым, ловкими,

подвижными. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.

1.5 Планируемые результаты ребенка 5-6 лет

- повышение уровня психофизического развития детей;
- улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;
- снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей;

Планируемые результаты ребенка 6-7 (8) лет

- профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- увеличение жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости; повышение интереса детей к естественной двигательной активности.
- расширение знаний взрослых и детей о понятии «здоровье» и влияния образа жизни на его состояние

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Методика использования различных средств гимнастики Хатха –йоги в физическом воспитании дошкольников

Занятия строятся по игровому принципу, где на каждом раскрывается сюжет малой тематической игры. Такие занятия способствуют воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету.

В процессе сюжетных занятий используются стихи, загадки, соответствующие сюжету. Необходимо привлекать внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами своего ребенка. Давать детям домашнее задание, например, выполнить то или иное упражнение комплекса. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыков произвольного расслабления используется совместно с музыкальным руководителем специальная музыка, тематически связанная с сюжетом в сочетании с естественными природными звуками, например, музыкальные композиции "у моря", "лесу".

Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают комплекс упражнений хатха-йоги из положения лежа на спине, на боку и на животе, стоя на четвереньках, сидя, стоя на коленях, стоя. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Эти упражнения выполняются блоком коррекционных упражнений в сочетании с общеразвивающими. Каждое упражнение начинается с периода освоения, поэтому, оно сначала выполняется в динамическом варианте. Затем учат детей сосредоточиться на ощущениях в некоторых участках тела в зависимости от направленности профилактического и лечебного эффекта асаны. Впоследствии детям предлагают представить себя в образе, которому соответствует название упражнения (например, коровы, кузнечика, кошки и т.д.). Темп выполнения -медленный, умеренный и средний, дозировка -6-8 повторений или 6 – 10 сек. в зависимости от возраста детей и сложности упражнения (6-8 сек., 6 г. жизни –8 –10 сек.)

В основную часть входят основные виды движений и эмоциональная разгрузка - подвижная игра.

Заключительная часть строится из дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, массажа биологически активных зон, гимнастики для глаз, упражнений на расслабление (релаксация).

Используемая терминология:

Хатха-йога - практический аспект йоги, заключающийся в выполнении специальных физических и дыхательных упражнений для достижения физического совершенства человека

Асаны – это своеобразные упражнения, благодаря которым человек разминает опорно-двигательный аппарат, в частности суставы, связки и мышцы.

Вьямма – динамические упражнения.

Пранаяма – дыхательная гимнастика йогов; сознательное управление дыханием.

Ангули - упражнения для пальцев рук.

Структура занятия

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.

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).

Этапы обучения.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Условия проведения гимнастики:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- Собственное желание ребенка.

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.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Требование к выполнению статических упражнений.

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например, сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

2.2 Перспективное планирование

Перспективное планирование по Хатха-йоге на 2022-2023 учебный год. (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
1	05	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна	«Кошечка» «Коровка»	«Пирог» - закрепление «Довольная корова»	«Кошечка»	«Лошадь ласково сына качает» «Ленивый барсук»
2	07							
3	12							
4	14							
5	19			- Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки	«Ёжик», ХА – дыхание «Коровка»	«Комета» «В лесу»	Шел медведь к своей берлоге	
6	21							
7	26							
8	28							

ОКТЯБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
9	03	Диагностика (тестирование).	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 1)	«Ветер, ветерок, буря» «Листочки» - закрепление «Ах»	«Осень, осень приходи» закрепление «Пирог»	Упражнения с мячом - ёжиком «Я мячом круги катаю»	«Я на солнышке лежу»
10	05	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие;		- Поза бриллианта (вариант 1)				
11	10	гибкость;		- Поза льва				
12	12	укреплять мышцы рук, ног, спины;		- Поза змеи				
13	17	учить дышать, сочетая дыхание и движение.		- Божественная поза	«Ветер, ветерок, буря»	«Осень, осень приходи» -	Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи.	«Зернышки»
14	19			- Головоколенная поза (вариант 1)				
15	24							
16	26							
17	31							

НОЯБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация		
18	02	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна	«Кошечка» «Коровка»	«Пирог» - закрепление «Довольная корова»	«Кошечка»	«Лошадь ласково сына качает» «Ленивый барсук»		
19	07									
20	09									
21	14									
22	16					- Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки	«Ёжик», ХА – дыхание «Коровка»		«Комета» «В лесу»	Шел медведь к своей берлоге
23	21									
24	23									
25	28									
26	30									

ДЕКАБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
27	05	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Урок в позе лотоса: полулотоса; поза лотоса. -Поза дерева (вариант 1)	«Кошечка» Выдох со звуком «у-у-у-у», на выдохе бух-бух-бух.	«Довольная корова» - закрепление «Уж не буду я посуду обижать»	Массаж для пальцев 2Уж вы бедные сиротки мои»	«Посуда отдыхает» «Волшебный сон»
28	07			- Поза дерева (вариант 2)				
29	12							
30	14							
31	19							
32	21							

ЯНВАРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
33	09	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие».	- Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста	Выдох со звуком «у-у-у-у», на выдохе бух-бух-бух. «Ворона»	«Уж не буду я посуду обижать» «Подводный мир»	Массаж для пальцев 2Уж вы бедные сиротки мои»	«Посуда отдыхает» «Птички»
34	11							
35	16							
36	18							
37	23			- Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	«Филин и сова», «Ворона»	«Прилетайте птички» «В лесу»	«Массаж БА» «Сорока»	
38	25							
39	30							

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
40	01	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	«Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла	«Бегемотик», «Смешинка»	«Прилетайте птички» «За мамой слонихой»	Самомассаж «У жирафа»	«Я на солнышке лежу» «Осанка»
41	06							
42	08							
43	13							
44	15			Комплекс статических упражнений: - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса	«Бегемотик», «Подуй на свечу»	Пальцы эти все бойцы - Показать раскрытые ладони. Удалые молодцы.	Массаж БАЗ «на далекой границе»	
45	20							
46	22							
47	27							

МАРТ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
48	01	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста	Зонтик «Ха – дыхание», «ёжик»	«Весна» «Пирог»	«Оса»	«Я на солнышке лежу»
49	06							
50	13							
51	15							
52	20			- Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	«Бегемотик», «Смешинка»	«За мамой слонихой» «Довольная корова»	Самомассаж «У жирафа»	
53	22							
54	27							
55	29							

АПРЕЛЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
56	03	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие».	- Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя	«Ветер» - попеременное дыхание» «Пускаем мыльные пузыри»	«Комета» «В лесу»	Самомассаж «Ладони»	«Океан» «Космос»
57	05							
58	10							
59	12							
60	17			- Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	«Нырляшки за жемчугом» «Пускаем мыльные пузыри»	«Подводный мир» «За мамой слонихой»	«Теплый ветер»	
61	19							
62	24							
63	26							

МАЙ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
64	03	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Диагностика (тестирование).	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов	- Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла	«Бегемотик» «Смешинка»	«За мамой слонихой»	Самомассаж «У жирафа»	«Я на солнышке лежу» «Я на солнышке лежу»
65	10							
66	15							
67	17							
68	22			- Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	«Ветер» - попеременное дыхание» «Пускаем мыльные пузыри»	«Комета» «В лесу»	Самомассаж «Ладони»	
69	24							
70	29							
71	31							

**Перспективное планирование
по Хатха-йоге на 2022-2023 учебный год. (6-7(8) лет)**

СЕНТЯБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
1	01	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Урок в позе лотоса: полулотоса; поза лотоса. -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2)	«Кошечка» Выдох со звуком «у-у-у-у», на выдохе бух-бух-бух.	«Довольная корова» - закрепление «Уж не буду я посуду обижать»	Массаж для пальцев 2Уж вы бедные сиротки мои»	«Посуда отдыхает» «Волшебный сон»
2	06							
3	08							
4	13							
5	15			- Поза бегуна - Поза аиста - Переменное дыхание, или раздельное продувание	«Погреемся» «Рубка дров». «Погреемся»	«мастера» «Прилетайте птички»	«снежинки» «наступили холода»	
6	20							
7	22							
8	29							

ОКТАБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация		
9	04	Диагностика (тестирование). Формировать умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва	«Ветер, ветерок, буря» «Листочки»	«Осень, осень приходи»	Упражнения с мячом - ёжиком «Я мячом круги катаю»	«Я на солнышке лежу» «Зернышки»		
10	06									
11	11									
12	13									
13	18					- Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1)	- закрепление «Ах»		закрепление «Пирог»	Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи.
14	20									
15	25									
16	27									

НОЯБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
17	01	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна	«Кошечка» «Коровка»	«Пирог» - закрепление «Довольная корова»	«Кошечка»	«Лошадь ласково сына качает» «Ленивый барсук»
18	03							
19	08							
20	10			- Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки	«Ёжик», ХА – дыхание «Коровка»	«Комета» «В лесу»	Шел медведь к своей берлоге	
21	15							
22	17							
23	22							
24	24							
25	29							

ДЕКАБРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
26	05	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Урок в позе лотоса: полулотоса; поза лотоса. -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2)	«Кошечка» Выдох со звуком «у-у-у-у», на выдохе бух-бух-бух.	«Довольная корова» - закрепление «Уж не буду я посуду обижать»	Массаж для пальцев 2Уж вы бедные сиротки мои»	«Посуда отдыхает» «Волшебный сон»
27	07							
28	12							
29	14							
30	19							
31	21			- Поза бегуна - Поза аиста - Переменное дыхание, или раздельное продувание	«Погреемся» «Рубка дров». «Погреемся»	«мастера» «Прилетайте птички»	«снежинки» «наступили холода»	

ЯНВАРЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
32	10	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие».	- Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста	Выдох со звуком «у-у-у-у», на выдохе бух-бух-бух. «Ворона»	«Уж не буду я посуду обижать» «Подводный мир»	Массаж для пальцев 2Уж вы бедные сиротки мои»	«Посуда отдыхает» «Птички»
33	12							
34	17			- Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза				
35	19							
36	24							
37	26							
38	31							

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
39	02	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	«Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла	«Бегемотик», «Смешинка»	«Прилетайте птички» «За мамой слонихой»	Самомассаж «У жирафа»	«Я на солнышке лежу» «Осанка»
40	07							
41	09							
42	14							
43	16			Комплекс статических упражнений: - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса	«Бегемотик», «Подуй на свечу»	Пальцы эти все бойцы - Показать раскрытые ладони. Удалые молодцы.	Массаж БАЗ «на далекой границе»	
45	21							
46	28							

МАРТ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
47	02	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов.	- Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста	Зонтик «Ха – дыхание», «ёжик»	«Весна» «Пирог»	«Оса»	«Я на солнышке лежу» «Осанка»
48	07							
49	09							
50	14							
51	16			- Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	«Бегемотик», «Смешинка»	«За мамой слонихой» «Довольная корова»	Самомассаж «У жирафа»	
52	21							
53	23							
54	28							
55	30							

АПРЕЛЬ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
56	04	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие».	- Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя	«Ветер» - попеременное дыхание» «Пускаем мыльные пузыри»	«Комета» «В лесу»	Самомассаж «Ладони»	«Океан» «Космос»
57	06							
58	11							
59	13							
60	18							
61	20							
62	25							
				- Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	«Нырляшки за жемчугом» «Пускаем мыльные пузыри»	«Подводный мир» «За мамой слонихой»	«Теплый ветер»	

МАЙ

№ занятия	Дата	Цель		Комплекс упражнений с элементами хатха - йоги	Дыхательные упражнения	Пальчиковая гимнастика	Самомассаж	Релаксация
63	02	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Диагностика (тестирование).	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Подготовка суставов	- Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла	«Бегемотик» «Смешинка»	«За мамой слонихой»	Самомассаж «У жирафа»	«Я на солнышке лежу»
64	04							
65	11							
66	16							
67	18			- Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	«Филин и сова», «Ворона»	«Прилетайте птички» «В лесу»	«Массаж БА» «Сорока»	
68	23							
69	25							
70	30							

2.3 Мониторинг физической подготовленности

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Т.А. Тарасовой «Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста». Методика включает 5 тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

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

Тест для определения гибкости. 1. Наклоны туловища вперёд из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные пересекающиеся линии, как показано на рисунке. Ребёнок (без обуви) садится со стороны «С», так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались её. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни стоят вертикально. Руки вперёд, ладонями вниз. Партнёр прижимает колени ребёнка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон зачётный, выполняется за 3 сек. Результаты засчитываются по кончикам пальцев, результат может быть «+» или «-», точность до 0,5.

Тест для определения ловкости и координационных способностей 2. Статическое равновесие. Ребенок встает в стойку - на носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения скоростно-силовых качеств 3. Прыжок в длину с места. Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят 2 человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребёнок принял исходное положение для прыжка, даёт команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка с помощью сантиметровой ленты. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Тест для определения силы и силовой выносливости 4. Подъём из положения лёжа на спине

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребёнок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним), садиться и вновь ложиться. Воспитатель считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тесты для определения скоростных качеств 5. Бег на 10 м с хода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставиться ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), для того чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагается две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

**Протокол мониторинга физической подготовленности
на начало 2021 -2022 учебного года**

	Ф.И. ребенка	Группа здоровья	Показатели физического развития		Контрольные упражнения				
			рост	вес	гибкость	равновесие	прыжок с места	брюшной пресс	выносливость
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Расписание занятий

№	Возрастная группа	Дни недели	Время проведения	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Группа детей старшего дошкольного возраста 5 до 6 лет	Понедельник	18:30 – 18:55	25	2	8	71
		Среда	18:30 – 18:55				
2	Группа детей старшего дошкольного возраста 5 до 6 лет	Понедельник	18:30 – 19:00	25	2	8	71
		Среда	18:30 – 19:00				
3	Группа детей подготовительного к школе возраста 6 до (7)8 лет	Вторник	19:10 – 19:40	30	2	8	70
		Четверг	19:10 – 19:40				

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

- музыкальный центр;
- сборник (комплекс) музыки;
- методический инструментарий;
- коврики;
- комплексы упражнений;
- комплекс дыхательных упражнений;
- подборка пальчиковых игр.

3.3 Программно-методическое обеспечение

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 2000.
3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997
4. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
5. В.Осипова. Поза ребенка «Хатха-йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997