

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №185 комбинированного вида» Советского района г. Казани**

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета МАДОУ № 185
Протокол № 1 от «26» 08 2023 г.

«Утверждаю» «ДЕТСКИЙ
Заведующая МАДОУ № 185
Давыдова Т.Н.
«31» 08 2023 г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
«Бала йога» (с применением технологии стретчинга)

Для детей 5-7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: педагог дополнительного
образования
Хохлова Елена Викторовна

КАЗАНЬ, 2023-2024 уч. год

Содержание

| | |
|---|----|
| I. Целевой раздел | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 5 |
| 1.3. Принципы реализации программы | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения Программы | 6 |
| II. Содержательный раздел | 7 |
| 2.1 Планирование кружковой деятельности | 7 |
| 2.2 Перспективно-тематическое планирование занятий кружка | 7 |
| III. Организационный раздел | 13 |
| 3.1. Этапы, методы и приёмы, применяемые в кружковой деятельности | 13 |
| 3.2. Формы организации кружка | 14 |
| 3.3. Материально-техническое обеспечение кружковой деятельности | 15 |
| Список литературы | 16 |

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа (далее Программа) разработана для детей с 3 до 7 лет в соответствии с:

- законом Российской Федерации «Об образовании», от 29.12.2012 №273-ФЗ, от 31.07.2020 г. № 304 ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмом Мин.обр. науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.3049-13», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. N 26;
- Общей программой МАДОУ «Детский сад № 185 комбинированного вида».

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребёнок 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. Согласно статистическим данным, среди детей младшего школьного возраста зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвящённой вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств: гибкости, равновесию, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. В последнее время в современном мире велик процент детей с синдромом гипер-активности и другими нарушениями эмоциональной

сферы. Огромный объем энергии без надлежащего контроля может привести к беде. Это подобно машине, движущейся без тормозов. С таким ребёнком очень трудно жить, и практически невозможно обучать его чему-либо. С гипер-активным ребёнком трудно родителям, трудно педагогам.

Практика йоги автоматически приносит уравновешенность. Характер и уравновешенность – это проявления внутренней чистоты, которую невозможно воспитать одними разговорами, для этого необходима практика.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием уравновешенности, духовности, развития творческого потенциала обучающегося через практику йоги, через ряд специальных упражнений (асан), дыхательных упражнений (праны).

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не страдает от каких-либо физических отклонений.

Практика йоги способствует: укреплению позвоночника, формированию правильной осанки, гибкости и развитию растущего организма, а также оптимизирует мышление, развивает внимание и концентрацию, пробуждает творческий потенциал.

Занятия йогой способствуют укреплению позвоночника и мышц, развитию гибкости, формированию правильной осанки. Упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, восстановить эмоциональное равновесие.

Дети, которые длительное время занимаются йогой, меньше болеют, более стрессоустойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме. Ребёнок, познающий принципы йоги, с детства учится воспринимать себя гармоничной, целостной и уникальной личностью. Детская йога, как уже было сказано, предусматривает и дыхательные упражнения. Они способствуют улучшению кровообращения мозга, вентиляции лёгких. Если у ребёнка есть хроническое заболевание органов дыхания, то, как правило, благодаря йоге, состояние здоровья постепенно улучшается.

Таким образом, практическая ценность детской йоги заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышают подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- даёт осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);

- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растёт уверенность в себе).

Для успешной работы кружка требуется достаточное обеспечение оборудованием: спортивный зал, гимнастические коврики, спортивное оборудование, аудиоматериалы, литература для педагога.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Структура программы включает в себя три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе – воспитанники выполняют упражнения 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 основном этапе - воспитанники к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На заключительном этапе – воспитанники 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 её правильное выполнение, поэтому идёт объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Программа направлена на формирование интереса к овладению техники – йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата всей мышечной массы, а также стабилизации психики ребёнка.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей, формирование эмоциональной уравновешенности.

Цель конкретизируется в следующих задачах:

- развивать физические качества у детей при помощи гимнастики хатха-йоги.
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений йоги;
- способствовать оздоровлению психики ребёнка.

- выработать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- побуждать обучающихся к творческому самовыражению.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы построения программы:

- системность - педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность - каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь;
- возрастное соответствие - предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип - задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровье сберегающий принцип;
- личностный подход обеспечивает: признание само ценности ребёнка и детства как периода, особо важного для развития личности; признание уникальности личности каждого ребёнка;
- приоритет личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности; субъективность воспитательного процесса, ориентация на внутреннюю мотивацию обучения и свободу выбора ребёнком сфер приложения сил; самореализация – раскрытие и развитие природных возможностей, задатков, способностей, потребностей и склонностей; самореализация – осознание и освоение ребёнком современных культурных ценностей, знаний, форм бытовой, экономической, социальной, духовной жизни; адаптация к существующим в обществе правилам и нормам жизни.

1.4. Планируемые результаты освоения 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 своих детей.
- Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей 3-7 лет посредством занятий детской йогой.
- 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, профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата, увеличение жизненной ёмкости лёгких, гибкости, статической силы, общей выносливости.

II. Содержательный раздел

2.1 Планирование кружковой деятельности

Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю с детьми 3-7 лет, с сентября по май месяц включительно. Продолжительность занятия составляет 15-30 минут, что соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей.

Основная форма работы – подгрупповая – занятия проводятся с подгруппой детей. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер.

| Возрастная группа | Общее количество занятий в год | Продолжительность занятий | Периодичность занятий |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| старшая группа | 68 | 25 минут | 2 раза в неделю |
| подготовительная к школе группа | 68 | 30 минут | 2 раза в неделю |

2.2 Перспективно-тематическое планирование кружка

Старшая группа

| Месяц | Задачи | Содержание |
|-----------------|---|--|
| Сентябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с терминологией, правилами, техникой безопасности и правилами поведения в зале. - Учить детей чувствовать своё тело во время движения. - Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками. - Формировать правильную осанку. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Замок», «Засов», «Корни», «Дерево», «Обезьяна», «Кошка», «Кобра», «Лев», «Лотос», Ардха Падмасана (полулотос), Поза «Угла», Поза «Бегуна», Поза «Кривого дерева», Поза «Горы», Поза «Бриллианта», Поза «Скручивания», Поза «Расслабления», «Приветствие солнцу», «Поза сосредоточения внимания», «Поза рыбки». - Игровые упражнения с массажным мячом: «Непростой шарик», «Ласковый ёж». - Игры: «Любимая поза», «Облака». - Релаксация «Звуки природы», «Мы добрые». |
| Октябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей чувствовать своё тело во время движения. - Учить навыкам массажа. - Развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Лодка», «Поза Гребца», «Поза приветствие Солнцу», «Дерево», «Герой», «Звезда», «Пальма», «Корзинка», «Крокодил», «Гусеница» (в динамике), «Бабочка», «Стрекоза», «Верблюд», «Черепашка», «Ребёнок», «Божественная поза», «Уголок», «Мостик», Поза «Бриллиант», «Гора», «Кобра», «Голова к ногам», «Лягушка». |

| | | |
|----------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Игровое упражнение с массажным мячом «Ёжик», «Зайцы на лужайке», «Ловкие руки и пальчики». - Дыхательная гимнастика (пранаям) «Собираем усталость» - Гимнастика для глаз «Радуга», «Мой весёлый звонкий мяч». - Пальчиковая гимнастика «Дружный зоопарк». - Игровая мимико-пластическая гимнастика «Прогулка по Зоопарку». - Динамическая пауза «Мартышки». - Самомассаж «Взяли ушки за макушки», «Озорные мушки». - Ходьба по массажным дорожкам (ребристая дорожка, дорожка следов, ходьба с перешагиванием через кубики). - Игры: «Зеркало», «Хитрая сорока», «Первый займи клетку». - Релаксационная гимнастика: «Волшебный остров», «Пожелание», «Шавасана-медитация». |
| Ноябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Учить детей сохранять правильную осанку. - Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов. - Закреплять умение детей выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость; укреплять мышцы. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Поза Гребца», «Поза приветствие Солнцу», «Дерево», «Герой», «Звезда», «Пальма», «Корзинка», «Крокодил», «Гусеница» (в динамике), «Бабочка», «Стрекоза», «Верблюд», «Ребёнок», «Божественная поза», «Уголок», «Мостик», Поза «Бриллиант», «Гора», «Кобра», «Голова к ногам» - Игровое упражнение с массажным мячом «Ёжик», «Ловкие руки и пальчики». - Дыхательная гимнастика (пранаям) «Собираем усталость» - Гимнастика для глаз «Радуга», «Мой весёлый звонкий мяч». - Пальчиковая гимнастика «Дружный зоопарк». - Ходьба по массажным дорожкам (ребристая дорожка, полусферы, ходьба с перешагиванием через препятствия). - Игры: «Любимая поза», «Хитрая сорока», «Первый займи клетку». - Релаксационная гимнастика: «Круг дружбы», «Пожелание», «Шавасана-медитация». |
| Декабрь | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием. - Закреплять умение сосредотачивать внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость. - Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: Поза «Змеи», «Бриллиант», «Бегун», поза «Головоколенная», поза «Угла», «Рыба», «Лотос», поза «Расслабления», «Слон», «Корова», «Кошка», «Рыба», «Крокодил», «Черепаха», «Птица», «Лотос». - Игра «Перевернутая черепаха». - Игровое упражнение «Лодочка». - Дыхательная гимнастика (пранаям) «Собираем усталость», «Надуй шар». - Суставная гимнастика для рук. |

| | | |
|----------------|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика для профилактики плоскостопия «Собери камушки». - Упражнение-напоминание «Я позвоночник берегу». |
| Январь | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей выполнять движения осознанно, ловко, красиво, сохранять правильную осанку; - Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов. - Закреплять умение правильно дышать. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Лодка», Поза «Гребца», «Солнечная поза», «Дерево», поза «Зародыша», Поза «Змеи», Поза «Доброй, сердитой кошки», «Звёздочка», «Дуб», «Волна», «Лебедь», «Слон», «Рыбка», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Цапля», «Чайка», «Орёл». - Упражнение на развитие диафрагмального дыхания. - Массаж биологически активных точек «Неболейка». - Упражнение на релаксацию «Спокойный сон», «Нежимся на солнышке, отдыхаем». Суставная гимнастика, растяжка, массаж ног «Медведь». - Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания «Изучаем себя». |
| Февраль | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей сохранять равновесие, координацию движений. - Развивать гибкость. - Закреплять навыки массажа. - Совершенствовать умение детей выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием. - Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Чайка», «Рыба», «Орёл», «Дельфин», «Собака», «Ящерица», «Поза акулы», «Морской лев», «Гребля на лодке», «Кобра», «Полулотос», «Горка». «Лев», «Крокодил», «Верблюд», «Саранча», «Лягушка» - Растяжка мышц бедра и икр: «Дотянись», Достань колено» «Качалочка», «Гибкая спина». Растяжка паховых связок: «Бабочка летит», «Бабочка уснула». - Массаж пальцев ног «Наши пальчики». - Пальчиковая гимнастика «Транспорт», с массажным мячом. - Гимнастика для глаз «Радуга». - Упражнения суставной гимнастики: «Вертолётчик», потягивание, сидя с прямыми ногами, «Треугольник», «Ласточка», «Вытягивание вверх». - Массаж пальцев рук зубной щёткой. - Игра «Перевернутая черепаха», «Салки вдвоём на одной ноге», «Любимая поза». - Упражнение-напоминание «Я позвоночник берегу». - Релаксация «Нежимся на солнышке, отдыхаем». |
| Март | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать равновесие, координацию движений, гибкость. - Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, укреплять мышцы рук, ног, спины. | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения йоги: «Прогиб назад», «Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки), «Дерево», «Орёл», «Поза Подъёма Рук и Ног», «Поза Свечи с опорой», «Поза Силы», «Поза Интенсивного Растяжения Позвоночника», «Поза вытянутого треугольника», «Поза развёрнутого |

| | | |
|---------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение правильно дышать. - Совершенствовать умение детей выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость. | <p>треугольника», «Вытягивание вверх», «Аист», «Воин 1», «Воин 2», «Острый угол», «Упор на прямых руках», «Собака», «Кобра», «Горка», «Алмаз», «Верблюд», «Кувшинка», «Сова».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса: «Ножницы», «Велосипед», «Пружина», «Жучок», «Борцовский мост» - Игровое упражнение с массажным мячом «Колючий ёж» - Пальчиковая игра «Домовой». - Гимнастика для профилактики плоскостопия «Собери камушки». - Игры: «Найди себе пару», «Любимая поза», «Клей», «Совы и мышки» - Релаксация «Шавасана-медитация», «Покой в облаках». |
| Апрель | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей следить за дыханием. - Развивать волевые качества. - Развивать ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений. - Закреплять навыки массажа. - Совершенствовать умение детей выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Поза Благородного человека», «Солнечная поза», «Мельница», «Мостик», «Трость», «поза Лебедя», «Гора», «Росток», «Плуг» «Сеятель», «Бабочка», «Кузнечик», «Лягушка», «Дерево», «Стульчик», «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Сон героя», «поза расслабления» - Игра «Совы и мышки», «Птица», «Воин», «Треугольник», «Замок», «Гора», «Собака», «Бабочка», «Ласточка» - Медитация «Са-Та-На-Ма» - Игровые упражнения с массажными мячиками: «Горка», «Будь здоров». - Игра: «Угадай животное». - Релаксация «Шавасана-медитация», «Пожелание» |
| Май | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, умение ощущать своё тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения. - Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие. - Закреплять умение правильно дышать при выполнении упражнений. - Совершенствовать координацию движений рук, ног. - Воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: Приветствие (намасте), «Солнечная поза», «Дерево», «Пальма», «Мельница», «Кукла», «Стульчик», «Бегун», «Аист», «Замок», «Божественная поза», «Свеча», «Воин», «Орёл», «Красивая чаша», «Полумесяц» - прогиб назад, «Аист2», «Всадник», «Палка», «Гусеница» – восемь точек частей тела, «Кобра», «Собака», «Всадник», «Гора», «Полумесяц», «Корзинка», «Поза моста», «Поза Головоколенная» в динамике, «Поза Муравей» в динамике, «Поза Кролика», «Поза скручивание», «Рыба», «Лягушка». - Дыхательная гимнастика «Лягушки», «Удивимся», «Сбрось усталость», «Гармошка». - Пальчиковая игра «Печём блины», «Жук». - Упражнение на развитие мимики. -Релаксационное упражнение «Бабочка», «Облака». |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Самомассаж «Ушки» - Гимнастика для глаз «Цветы». - Игра «Петух, цапля и коршун» - Релаксация «Животные в лесу», «Ковёр – самолёт». |
|--|--|---|

Подготовительная к школе группа

| Месяц | Задачи | Содержание |
|-----------------|---|---|
| Сентябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с терминологией, правилами техникой безопасности поведения в зале. - Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Замок», «Засов», «Корни», «Дерево», «Обезьяна», «Кошка», «Кобра», «Лев», «Лотос», Ардха Падмасана (полулотос), Поза «Угла», Поза «Бегуна», Поза «Кривого дерева», Поза «Горы», Поза «Бриллианта», Поза «Скручивания», Поза «Расслабления», «Приветствие солнцу», «Поза сосредоточения внимания», «Поза рыбки». - Игровые упражнения с массажным мячом: «Непростой шарик», «Ласковый ёж». - Игры: «Любимая поза», «Облака». - Релаксация «Звуки природы», «Мы добрые». |
| Октябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей двигательные умения и навыки, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. - Развивать умения чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Лодка», «Поза Гребца», «Поза приветствие Солнцу», «Дерево», «Герой», «Звезда», «Пальма», «Корзинка», «Крокодил», «Гусеница» (в динамике), «Бабочка», «Стрекоза», «Верблюд», «Черепаха», «Ребёнок», «Божественная поза», «Уголок», «Мостик», Поза «Бриллиант», «Гора», «Кобра», «Голова к ногам», «Лягушка». - Игровое упражнение с массажным мячом «Ёжик», «Зайцы на лужайке», «Ловкие руки и пальчики». - Дыхательная гимнастика (пранаям) «Собираем усталость» - Гимнастика для глаз «Радуга», «Мой весёлый звонкий мяч». - Пальчиковая гимнастика «Дружный зоопарк». - Игровая мимико-пластическая гимнастика «Прогулка по Зоопарку». - Динамическая пауза «Мартышки». - Самомассаж «Взяли ушки за макушки», «Озорные мушки». - Ходьба по массажным дорожкам (ребристая дорожка, дорожка следов, ходьба с перешагиванием через кубики). - Игры: «Зеркало», «Хитрая сорока», «Первый займи клетку». - Релаксационная гимнастика: «Волшебный остров», «Пожелание», «Шавасана-медитация». |
| Ноябрь | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать гибкость, силу, умение следить за дыханием. - Закреплять умение детей выполнять упражнения на равновесие. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Поза Гребца», «Поза приветствие Солнцу», «Дерево», «Герой», «Звезда», «Пальма», «Корзинка», «Крокодил», «Гусеница» (в динамике), «Бабочка», «Стрекоза», «Верблюд», |

| | | |
|----------------|--|---|
| | | <p>«Ребёнок», «Божественная поза», «Уголок», «Мостик», Поза «Бриллиант», «Гора», «Кобра», «Голова к ногам»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровое упражнение с массажным мячом «Ёжик», «Ловкие руки и пальчики». - Дыхательная гимнастика (пранаям) «Собираем усталость» - Гимнастика для глаз «Радуга», «Мой весёлый звонкий мяч». - Пальчиковая гимнастика «Дружный зоопарк». - Ходьба по массажным дорожкам (ребристая дорожка, полусферы, ходьба с перешагиванием через препятствия). - Игры: «Любимая поза», «Хитрая сорока», «Первый займи клетку». - Релаксационная гимнастика: «Круг дружбы», «Пожелание», «Шавасана-медитация». |
| Декабрь | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение сосредотачиваться на выполнении конкретного движения. - Закреплять умение детей выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием. - Совершенствовать координацию движений. - Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: Поза «Змеи», «Бриллиант», «Бегун», поза «Головоколенная», поза «Угла», «Рыба», «Лотос», поза «Расслабления», «Слон», «Корова», «Кошка», «Рыба», «Крокодил», «Черепашка», «Птица», «Лотос». - Игра «Перевернутая черепаха». - Игровое упражнение «Лодочка». - Дыхательная гимнастика (пранаям) «Собираем усталость», «Надуй шар». - Суставная гимнастика для рук. - Гимнастика для профилактики плоскостопия «Собери камушки». - Упражнение-напоминание «Я позвоночник берегу». |
| Январь | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей выполнять движения осознанно, ловко, красиво, сохранять правильную осанку. - Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов. - Закреплять умение детей правильно дышать. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Лодка», Поза «Гребца», «Солнечная поза», «Дерево», поза «Зародыша», Поза «Змеи», Поза «Доброй, сердитой кошки», «Звёздочка», «Дуб», «Волна», «Лебедь», «Слон», «Рыбка», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Цапля», «Чайка», «Орёл». - Упражнение на развитие диафрагмального дыхания. - Массаж биологически активных точек «Неболейка». - Упражнение на релаксацию «Спокойный сон», «Нежимся на солнышке, отдыхаем». Суставная гимнастика, растяжка, массаж ног «Медведь». - Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания «Изучаем себя». |
| Февраль | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей сохранять равновесие, координацию движений. - Развивать гибкость. - Закреплять навыки массажа. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Чайка», «Рыба», «Орёл», «Дельфин», «Собака», «Ящерица», «Поза акулы», «Морской лев», «Гребля на лодке», «Кобра», «Полулотос», «Горка». |

| | | |
|---------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. - Совершенствовать умение детей выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием. | <p>«Лев», «Крокодил», «Верблюд», «Саранча», «Лягушка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Растяжка мышц бедра и икр: «Дотянись», Достань колено» «Качалочка», «Гибкая спина». <p>Растяжка паховых связок: «Бабочка летит», «Бабочка уснула».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Массаж пальцев ног «Наши пальчики». - Пальчиковая гимнастика «Транспорт», с массажным мячом. - Гимнастика для глаз «Радуга». - Упражнения суставной гимнастики: «Вертолётчик», потягивание, сидя с прямыми ногами, «Треугольник», «Ласточка», «Вытягивание вверх». - Массаж пальцев рук зубной щёткой. - Игра «Перевернутая черепаха», «Салки вдвоём на одной ноге», «Любимая поза». - Упражнение-напоминание «Я позвоночник берегу». - Релаксация «Нежимся на солнышке, отдыхаем». |
| Март | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать гибкость, равновесие, координацию движений. - Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. - Закреплять умение правильно дышать. - Совершенствовать умение детей выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость, укреплять мышцы рук, ног, спины. | <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения йоги: «Прогиб назад», «Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки), «Дерево», «Орёл», «Поза Подъёма Рук и Ног», «Поза Свечи с опорой», «Поза Силы», «Поза Интенсивного Растяжения Позвоночника», «Поза вытянутого треугольника», «Поза развёрнутого треугольника», «Вытягивание вверх», «Аист», «Воин 1», «Воин 2», «Острый угол», «Упор на прямых руках», «Собака», «Кобра», «Горка», «Алмаз», «Верблюд», «Кувшинка», «Сова». - Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса: «Ножницы», «Велосипед», «Пружина», «Жучок», «Борцовский мост» - Игровое упражнение с массажным мячом «Колочий ёж» - Пальчиковая игра «Домовой». - Гимнастика для профилактики плоскостопия «Собери камушки». - Игры: «Найди себе пару», «Любимая поза», «Клей», «Совы и мышки» - Релаксация «Шавасана-медитация», «Покой в облаках». |
| Апрель | <ul style="list-style-type: none"> - Учить детей следить за дыханием. - Продолжать развивать ловкость; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. - Закреплять навыки массажа. - Совершенствовать умение детей выполнять упражнения легко, с | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: «Поза Благородного человека», «Солнечная поза», «Мельница», «Мостик», «Трость», «поза Лебедя», «Гора», «Росток», «Плуг» «Сеятель», «Бабочка», «Кузнечик», «Лягушка», «Дерево», «Стулчик», «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Сон героя», «поза расслабления» |

| | | |
|------------|--|--|
| | <p>равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановление дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать волевые качества. | <ul style="list-style-type: none"> - Игра «Совы и мышки», «Птица», «Воин», «Треугольник», «Замок», «Гора», «Собака», «Бабочка», «Ласточка» - Медитация «Са-Та-На-Ма» - Игровые упражнения с массажными мячиками: «Горка», «Будь здоров». - Игра: «Угадай животное». - Релаксация «Шавасана-медитация», «Пожелание». |
| Май | <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей ощущать своё тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения. - Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. - Закреплять умение осознанно дышать. - Закреплять умение детей выполнять конкретные движения на равновесие. - Совершенствовать координацию движений рук, ног. - Воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности. | <ul style="list-style-type: none"> - Асаны: Приветствие (намасте), «Солнечная поза», «Дерево», «Пальма», «Мельница», «Кукла», «Стульчик», «Бегун», «Аист», «Замок», «Божественная поза», «Свеча», «Воин», «Орёл», «Красивая чаша», «Полумесяц» - прогиб назад, «Аист2», «Всадник», «Палка», «Гусеница» – восемь точек частей тела, «Кобра», «Собака», «Всадник», «Гора», «Полумесяц», «Корзинка», «Поза моста», «Поза Головоколенная» в динамике, «Поза Муравей» в динамике, «Поза Кролика», «Поза скручивание», «Рыба», «Лягушка». - Дыхательная гимнастика «Лягушки», «Удивимся», «Сбрось усталость», «Гармошка». - Пальчиковая игра «Печём блины», «Жук». - Упражнение на развитие мимики. - Релаксационное упражнение «Бабочка», «Облака». - Самомассаж «Ушки» - Гимнастика для глаз «Цветы». - Игра «Петух, цапля и коршун» - Релаксация «Животные в лесу», «Ковёр – самолёт». |

III. Организационный раздел

3.1. Этапы, методы и приёмы, применяемые в кружковой деятельности

На первом этапе: (младший и средний дошкольный возраст) – дети выполняют упражнения детской 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: (старшая группа) – 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 её правильное выполнение, поэтому идёт объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Методы:

- Игра – это способ познания мира. Игра, а точнее сам факт наличия в любой игре правил, учит ребёнка понимать, что в жизни есть тоже определённые законы. При этом, когда ребёнок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Поэтому – с йогой детей необходимо знакомить через игру.

- Подражание – ещё один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребёнка. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребёнку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребёнка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Приёмы:

- Приёмы здоровьесберегающих технологий.
- Защитно – профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
- Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж и др.).

Условия проведения детской йоги:

- чёткое соблюдение принципов, методов и приёмов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 18 градусов);
- коврики;
- одежда должна быть лёгкой, 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 ребёнка.

3.2. Формы организации кружка

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

I. Вводная часть:

1. Встреча: «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 лёгкого бега по кругу либо подвижная игра.

3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть:

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 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 путём наклона вперёд;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

III. Заключительная часть:

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

2. Подведение итогов (отмечаются все победы детей).

3.3 Материально-техническое обеспечение кружковой деятельности

Оборудование:

- индивидуальные коврики;
- музыкальная колонка;
- мячи;
- гимнастические палки;
- суджок–мячи;
- сюжетные картинки;
- флеш-накопитель (подборка музыкального сопровождения для занятий);
- массажные коврики;
- ребристая доска;
- гимнастические маты;
- мячи-фитболы.