

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 17 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

Юридический адрес: 623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Р. Горбуновой, 23  
Фактический адрес: 623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул. Р. Горбуновой, 23;

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2021 г

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ Детский сад 17  
С.И.Ряписова  
Приказ № 10/17 от 31 августа 2021 г



**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Йога для детей»**

Возраст воспитанников 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Диджбалис Людмила Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Красноуфимск,  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебный (тематический) план	6
1.3.	Содержание учебного (тематического) плана	6
1.4.	Планируемые результаты	7
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>7</b>
2.1.	Условия реализации программы	7
2.2.	Формы аттестации оценочные материалы	8
2.3.	Список литературы	9
2.4.	Приложения	9

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для детей» (далее программа ДОП) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242, Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196(новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020 г №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Методическими рекомендациями для субъектов РФ программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России от 28.06.2019 г № МР – 81/02 вн)», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области»(Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021 г № 136-д), Уставом МАДОУ Детский сад 17, Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАДОУ Детский сад 17(далее детский сад).

*Актуальность:* Наши дети – это наше будущее и им необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу

По неумолимой статистике в нашей стране, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. Д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. А ведь

учебный труд потребует от них упорства к умственной и физической нагрузке и, конечно же здоровья.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека.

Йога – древнее учение, созданное для очищения, оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, способствует отличному функционированию всех органов и систем организма, повышает тонус, улучшает пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, делает сильным и спокойным ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования. Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

До сих пор специалисты не пришли к единому мнению о том, в каком возрасте следует начинать заниматься йогой. Некоторые советуют приступать к упражнениям не ранее 11-12 лет, другие утверждают, что йога полезна даже малышам в возрасте от трех лет. Дело в том, что йога представляет собой многоуровневую систему, включающую такие высшие элементы как медитация, пранаяма (контроль дыхания), бандхи и шаткрия, которые входят в противоречие с природой детского сознания, а поэтому не должны входить в рамки занятий. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то для детей младшего возраста основы этих знаний могут преподаваться только в самой облегченной форме.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Нияма устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Таким образом, закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью. В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к общему образованию.

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 себе. Эти интересные упражнения

укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых.

В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Программа разработана с учетом потребности населения ГО Красноуфимск. Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий воспитанников.

*Практическая значимость программы* определена тем, что образовательный процесс нацелен на расширение знания воспитанников в области физического развития; развития качеств (координации, силы, гибкости и выносливости).

*Отличительные особенности программы.* Программа включает эффективные и безопасные способы для повышения физических возможностей (силу, гибкость и равновесие).

*Цель программы:* Сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных функций организма и общей работоспособности в рамках ДООУ по средствам занятий хатха-йоги

*Задачи:*

*Образовательные:*

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательное умение и навыки детей;
- учить детей чувствовать своё тело (во время упражнения хатха-йога)
- вырабатывать равновесие и координацию движения.

*Развивающие:*

- развивать морально – волевые качества, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника;

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость)
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы ЗОЖ.

*Адресат программы:* возраст воспитанников 5-7 лет.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей воспитанников.

*Объем программы:* 30 часов.

*Срок реализации программы:* 1 год.

*Режим занятий:* Набор на занятия осуществляется на свободной основе. Число воспитанников, одновременно находящихся в группе составляет от 10 до 15 человек.

Продолжительность занятий для воспитанников 5 - 7 лет – 25 минут, 1 занятие в неделю.

*Форма обучения:* очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

*Виды занятий:* Занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретических и практических частей работы.

*Теоретическая часть* предусматривает беседы о правилах по технике безопасности, истории появления «Хатха-йоги», знакомство с асанами;

*Практическая часть:*

1. Игровая гимнастика: игра для развития чувства ритма, координации, умения выполнять игровые коллективные правила.

2. Самомассаж: комплекс упражнений направленных на поддержание мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения.

3. Суставная гимнастика: комплекс упражнения направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий.

4. Асаны: комплекс упражнения направленных на укрепление –опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

5. Дыхательная гимнастика: статистические и динамические упражнения с продолжительностью дыхательного цикла для профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

6. Гимнастика для глаз: комплекс упражнений, направленных на улучшение кровообращения глаз и укрепления глазодвигательных мышц.

7. Пальчиковая гимнастика: игровые упражнения для развития мелкой моторики.

8. Релаксация: упражнения, направленные на расслабление всех мышц организма.

9. Подвижная игра: картотека игр, включающая в себя игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости. Координации, точности, спонтанности и ритмичности.

Планируемый результат повышение защитных функций организма воспитанников и общей работоспособности в рамках ДООУ по средствам занятий хатха-йоги.

Уровневость программы: традиционная

## 1.2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Вводный инструктаж.
2	Общеразвивающая гимнастика	3	-	3	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
3	Самомассаж	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
4	Суставная гимнастика	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ и взаимонализ
5	Асаны	13	1	12	Анализ выполняемых упражнений, творческих заданий и самоанализ
6	Дыхательная гимнастика	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
7	Пальчиковая гимнастика	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, творческих заданий и самоанализ
8	Релаксация	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
9	Подвижные игры	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, творческих заданий и самоанализ

10	Итоговое занятие	1		1	Показательное выступление для родителей
	<b>Итог</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	

### 1.3. Содержание учебного плана

*Раздел 1. Вводное занятие.*

Теория: Беседа о истории появления йоги, знакомство с «Хатха – йогой». Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

*Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.*

Практика: Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений (Комплексы).

*Раздел 3. Самомассаж.*

Практика: Выполнение упражнений: «Дождик», «Лисонька», «Снеговик», «Блины». «Строим дом», «Вышел заяц погулять», «Рукавицы», «Ёжик».

*Раздел 4. Суставная гимнастика.*

Практика: Выполнение упражнений: «Зайчик», «Аэробика», «Буква», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко».

*Раздел 5. Асаны.*

Теория: Знакомство с асанами «Хатха – йогой». Практика: Выполнение комплексных упражнений (Динамические и статистические варианты асан).

*Раздел 6. Дыхательная гимнастика.*

Теория: Выполнение упражнений: «Удивимся», «Петушок», «Ёжик», «Носос», «Радуга, обними меня», «Маятник».

*Раздел 7. Пальчиковая гимнастика.*

Теория: Выполнение упражнений: «Гости», «Пирог», «Мастера», «Сиди белка», «Мяч», «Весна», «Кто приехал», «Крокодил».

*Раздел 8. Релаксация.*

Теория: Выполнение упражнений на расслабление: «Зернышко», «Снежная баба», «Птички», «Шалтай-Болтай», «Тишина», «Паучок».

*Раздел 9. Подвижные игры.*

Практика: Игры: «Хитрая лиса», «Идёт коза по лесу», «Поиграем с мишкой», «Бездомный заяц», «Догони колобка», «У медведя во бору», «Ловкий пешеход», «Догони мяч».

### 1.4. Планируемые результаты

Воспитанник будет знать:

Предметные



Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асан, дыхательные упражнения и упражнения для глаз), самомассаж.

### Метапредметные

Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

### Личностные

Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приема формирования морально-волевых качеств.

Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

## **Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

*Кадровое обеспечение:*

<i>Должность</i>	<i>ФИО</i>	<i>Образование</i>	<i>Стаж</i>	<i>Квалификационная категория</i>	<i>Курсы повышения квалификации</i>
Педагог дополнительного образования	Диджбалис Людмила Владимировна	Высшее педагогическое	9	1КК	- ГБПОУ СО «КПК» по программе повышения квалификации «Организация воспитательной работы в контексте основных направлений инклюзивного образования», 36 часов, (2019г.) - ГАОУ ДПО СО «ИРО» по ДПП «Использование дистанционных технологий в дошкольном образовании», 16 час.(2020 г)

*Материально-техническое обеспечение:* в процессе реализации работы в рамках данной программы используется групповое помещение, музыкально-спортивный зал.

*Оборудование:*

Гимнастические коврики

Ребристые доски

Массажные мячики

*Информационное обеспечение:* созданы условия для самостоятельной деятельности воспитанников; для проведения занятий используются: музыкальный центр, а также электронные информационные ресурсы, используемые при реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий.

*Методические пособия, используемые для реализации программы:* Иванов Т. А. Йога для детей. Парциальная программы кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬ- ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2015. - 192 с.

*Методические материалы:*

Используются формы, как практическое занятие (показ и выполнение контрольных упражнений), соревновательная деятельность.

В ходе реализации Программы используются *педагогические технологии:*

- здоровьесберегающие технологии способствуют обеспечению возможности сохранения здоровья, формированию у дошкольника необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни и применения полученных знаний в повседневной жизни;

- игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

*Программа основывается на следующих принципах:*

- систематичности (занятия проводятся регулярно);

- доступности (с учетом особенностей возраста);

- прогрессирувания (возрастания физической нагрузки);

А также принципах гуманистической настройки:

- сознательности и активности (предусматривает у детей инициативы и активности, самостоятельности в решении поставленных задач);

- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной обстановке;

- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

## **2.2. Формы аттестации и оценочные материалы**

- *Входной* (определяет уровень подготовленности воспитанников)

- *Текущий* (устный опрос, наблюдение, отслеживание правильности выполняемых упражнений).

- *Итоговый*. (определяет уровень по усвоению программы: индивидуальные

беседы, диагностика).

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости воспитанников определяется педагогом самостоятельно. Основная задача мониторинга - определение качества реализации программы и влияние дополнительной образовательной программы на динамику развития воспитанников.

*Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:* «Дневник учёта и оценки личностных результатов и достижений обучающегося».

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны оценочные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- анкета для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- протоколы контрольных занятий;
- листы наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

### 2.3. Список литературы

1. Иванов Т. А. Йога для детей. Парциальная программы кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬ- ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2015.- 192 с.
2. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: старшие группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.
3. Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно - ролевые занятия- Изд. Волгоград: Учитель, 2013. -229 с.
4. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 г. – 15 с.

*Приложение №1*

### Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2021 года
Окончание учебного года	31.05.2022 года
Продолжительность учебного года	36 недель
Сроки проведения мониторинга (без прекращения образовательной деятельности)	Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 10 сентября. Промежуточный

	мониторинг осуществляется в период с 20 по 30 декабря. Итоговый мониторинг осуществляется с 21 по 31 мая.
--	--

Пронумеровано, проиндуковано и  
скреплено печатью всего 12

*Венедиктов*

(листов)

Заведующий МАДОУ Детский сад 17

Ряпизова С.И.

