

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 2  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательному – речевому направлению развития воспитанников»

Принято на  
Педагогическом совете МБДОУ №2  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ №2  
\_\_\_\_\_ А.В. Смирнова  
Приказ № 150 от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гимнастика с элементами хатха-йоги»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Панебратова Наталья Петровна,  
инструктор по физической культуре

г. Кемерово 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

### **РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	9

### **РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	13
2.3 Формы аттестации.....	13
2.4 Оценочные материалы.....	13
2.5 Методические материалы.....	14
2.6 Список литературы.....	17

## РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Йога — это свет, который если загорится,  
то уже не померкнет.

И чем лучше вы стараетесь,  
тем ярче пламя.

Б. К. С. Айенгар

### 1.1. Пояснительная записка

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, 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 выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корректирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Новизна программы состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

Физиологический аспект - гибкость, подвижность и прямая осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела;

Эмоциональный/поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга;

Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств (при использовании намерения (санкальпы) в йога нидре). Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении,

просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

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

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает 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 (растет уверенность в себе).

## **Структура программы**

Программа предназначена для занятий с детьми 5-6-летнего возраста. Срок реализации программы — 1 год.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Форма обучения групповая. Работа ведется в группе от 5 до 15 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Продолжительность занятия по йоге для детей 5-6 лет составляет 1 академический час (25 минут). Проводится 1 раз в неделю.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **Подготовительная часть занятия (5—7 минут)**

*Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.*

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

### **Основная часть занятия (15—20 минут)**

1. *Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.*

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

### **Заключительная часть (3—5 минут)**

1. *Релаксационная гимнастика.* Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. *Игра.* На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

### **Задачи программы**

#### ***Образовательные:***

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### ***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 морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Программа «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 детей.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	2	-	2	наблюдение
3	Самомассаж	2	-	2	наблюдение
4	Суставная гимнастика	2	-	2	наблюдение
5	Асаны	12	-	12	наблюдение
6	Дыхательная гимнастика	2	-	2	наблюдение
7	Гимнастика для глаз	2	-	2	наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	2	-	2	наблюдение
9	Релаксация	2	-	2	наблюдение
10	Подвижные игры	3	-	3	наблюдение
11	Итоговое занятие	1	-	1	наблюдение
Итого часов		32	1	31	

### 1.4. Планируемые результаты

#### *Ребенок будет знать*

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

#### *Ребенок будет уметь использовать*

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

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

## РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	7	16.00 - 16.25	Беседа.	1	Вводное	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		14		Игра	1	«Репка»		
		21			1			
		28			1			
2	Ноябрь	4	16.00 - 16.25	Игра	1	«Кот, петух и лиса»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		11			1			
		18			1			
		25			1			
3	Декабрь	2	16.00 - 16.25	Игра	1	«Зимнее путешествие колобка»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		9			1			
		16			1			
		23			1			
		30	16.00 - 16.25	Игра	1	«Два жадных медвежонка»		
4	Январь	6	Зимние каникулы					
		13	16.00 - 16.25	Игра	1	«Два жадных медвежонка»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		20			1			
		27			1			

5	Февраль	3	16.00 - 16.25	Игра	1	«Волк и семеро козлят»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		10			1			
		17			1			
		24			1			
6	Март	3	16.00 - 16.25	Игра	1	«Лиса-лапотница»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		10			1			
		17			1			
		24			1			
		31			1	«Три медведя»		
7	Апрель	7	16.00 - 16.25	Игра	1	«Три медведя»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		14			1			
		21			1			
		28			1	«Маша и медведь»		
8	Май	5	16.00 - 16.25	Игра	1	«Маша и медведь»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		12			1			
		19			1	Итоговое		

## 2.2. Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий:

- оборудованный спортивный зал, который соответствует нормами гигиеническим требованиям;
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- нестандартное оборудование: сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия, мешочки с песком;
- гигиенические прорезиненные коврики;
- спортивная хлопчатобумажная одежда.

## 2.3. Формы аттестации

**Результативность** освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей;
- контрольные упражнения и тесты.

## 2.4. Оценочные материалы

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Тест №1. Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребёнку предлагалось встать на край скамейки, сделать плавно наклон вперед, не сгибая коленей. За «0» принимался уровень опоры. Если ребенок не доставал до линейки с нулевой отметкой, то результат записывался со

знаком «-», а если ребенок доставал до линейки, то тогда результат был со знаком «+». Положение фиксировалось 3 секунды.

Тест №2. Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Схема тестирования: для оценки силы мышц брюшного пресса из и.п. лежа на спине, ребенок выполнял поднятие туловища, руки за головой, ноги фиксировались преподавателем. Подсчитывалось максимальное количество раз.

Тест №3. Для оценки *силы мышц спины*. Схема тестирования: для оценки силы мышц спины из и. п. лежа на животе, руки за голову ребенок должен был поднять и удерживать туловище. Фиксировалось время удержания туловища (сек).

Тест №4. Исследование координационной функции нервной системы проводилось с помощью модифицированной пробы Ромберга. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключалась в следующем: ребенок принимал положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Время считалось после принятия им устойчивого положения и прекращалось в момент потери равновесия(сек).

**Методы диагностики:** тестирование.

## **2.5. Методические материалы**

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4-7- летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

**Методические рекомендации по организации работы с детьми.**

1. Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры

детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.

2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

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

6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед входением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

3. Входение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асачева, Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.
2. Еремина, Г. А. Хатха-йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста/ Г. А. Еремина. – ЗАТО г. Снежногорск, 2012. – 43с.
3. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина нонфикшн, 2012. –160с.
4. Иванов, Ю. М. Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление / Ю. М. Иванов. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 384с.:ил.
5. Иванова, Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста /Т. А. Иванова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
6. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. –144с.
7. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа / Л. И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –128с.
8. Подольская, Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия /авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. –246с.
9. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. –96с.