

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

Принята на заседании
Педагогического совета
от «02» сентября 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ №2
_____ А.В. Смирнова
от «02» сентября 2024г.
Приказ № 130

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

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Панебратова Наталья Петровна,
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации / контроля	15
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	21

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика с элементами хатха-йоги» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018г №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р);
- Устав МБДОУ №2 «Детский сад общеразвивающего вида»

Уровень программы: стартовый.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабо развиты мышцы 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 гимнастикой с элементами хатха-йоги, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной и корригирующей гимнастики, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации).

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в том, что программа позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно. Предлагаемые виды здоровьесберегающих технологий позволяют использовать их частично на физкультурных занятиях, могут быть использованы в режимных моментах в полном объеме. Их может использовать как один специалист (инструктор по физическому воспитанию, воспитатель, родитель), так и в комплексе с другими, например: инструктор по физическому воспитанию и воспитатель; инструктор по физическому воспитанию и родитель; воспитатель и родитель. Разнообразие методического материала позволяет педагогу или родителю выбрать нужный для работы по коррекции и оздоровлению материал.

Программа содержит виды здоровьесберегающих технологий:

- элементы йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
- упражнения на развитие диафрагмального дыхания;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- игры с элементами валеологии;
- упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног;
- упражнения суставной гимнастики;
- подвижные игры.

Кроме того, программа универсальна, так как она рассчитана для здоровых детей и для детей часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.

Обучение позам (асан) йоги - их терапевтическая направленность

призвана существенно, повысить готовность выпускника ДООУ к жизни на следующем этапе онтогенеза и дальнейшему обучению в школе, развить и укрепить его жизненные силы, индивидуальные способности, самостоятельность и мотивацию к ведению здорового образа жизни, повысить реальный уровень его здоровья. С помощью йоги решаются лечебные и профилактические задачи. Статические упражнения целиком построены на позах хатха-йоги, их широко используют и внедряют при лечении распространенных заболеваний, таких как: нарушение осанки, плоскостопие, головные боли, стресс, а в дальнейшем остеохондроз, бессонница и др. Упражнения йоги наиболее легки и доступны для детского восприятия, т. к. названия поз (асан) являются образными. Дети легко переходят от ассоциации к выполнению.

Использование музыки, с помощью которой проводится эмоциональный тренинг, приводит к улучшению психического и физического развития ребенка.

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. «Гимнастика с элементами хатха-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).

Адресат программы дети 5-6 лет. Работа ведется в группе от 5 до 10 детей. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Объем реализуемой программы 32 часа, **срок освоения программы** 9 месяцев с сентября по май.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Продолжительность занятия по программе «Гимнастика с элементами хатха-йога» для детей 5-6 лет составляет 1 академический час (25 минут). Проводится 1 раз в неделю.

Форма обучения очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

Сохранение и укрепление здоровья, 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 «Гимнастика с элементами хатха-йоги» 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

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	1	диагностика/тестирование
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	диагностика/ тестирование
Итого часов		32	2	30	

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Детей знакомят с группой и программой. Объясняют технику безопасности и правила поведения. Дают инструкцию к выполнению упражнений. Рассказывают о йоге. Сопроводительное объяснение во время показывания упражнений, асан.

Практика: Физические упражнения, элементы асан для контроля за уровнем развития физических качеств и его физической подготовки.

Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика

Тема 2.1. «Репка»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Игровая гимнастика. Движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаются одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Гимнастическое занятие с детьми строится на игровом сюжете.

Раздел 3. Самомассаж

Тема 3.1. «Кот, петух и лиса»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения. Занятие предполагает игру, приключение или веселую ситуацию.

Раздел 4. Суставная гимнастика

Тема 4.1. «Зимнее путешествие колобка»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений – переменный.

Раздел 5. Асаны

Тема 5.1. «Два жадных медвежонка»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Раздел 6. Дыхательная гимнастика

Тема 6.1. «Два жадных медвежонка»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений.

Раздел 7. Гимнастика для глаз

Тема 7.1. «Волк и семеро козлят»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Раздел 8. Пальчиковая гимнастика

Тема 8.1. «Лиса-лапотница»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

Раздел 9. Релаксация

Тема 9.1. «Лиса-лапотница»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.

Раздел 10. Подвижные игры.

Тема 10.1. «Маша и медведь»

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, ритмичности.

Раздел 11. Итоговое занятие

Тема 11.1. Диагностика

Практика: Дают инструкцию к выполнению упражнений. Выполнение упражнений для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты

Ребенок будет знать

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

Ребенок будет уметь использовать

- Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
- Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Будет владеть

- Приемами дыхательной гимнастики, упражнениями для снятия напряжения с глаз, элементами самомассажа.
- Чувством равновесия и координации движений тела
- Чувством равновесия, улучшит осанку.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	Октябрь	1	Вводное. Асаны	2	Беседа	Музыкально-спортивный зал	Диагностика
		2	«Репка»	1	Игра		Наблюдение
		3		1			
		4		1			
2	Ноябрь	1	«Кот, петух и лиса»	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		2		1			
		3		1			
		4		1			
3	Декабрь	1	«Зимнее путешествие колобка»	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		2		1			
		3		1			
		4		1			
4	Январь	2	«Два жадных медвежонка»	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		3		1			
		4		1			
		5		1			
5	Февраль	1	«Волк и семеро козлят»	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		2		1			
		3		1			
		4		1			
6	Март	2	«Лиса - лапотница»	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		3		1			
		4		1			
7	Апрель	1	«Три медведя»	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		2		1			
		3		1			
		4		1			
8	Май	1	«Маша и медведь»	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение
		2		1			
		3		1			
	4	Итоговое	1	Игра	Музыкально-спортивный зал	Диагностика/ Наблюдение	

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный музыкально-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. Информационное обеспечение:

- цветные иллюстрации по асанам;
- электронные ресурсы;
- интернет-сайты.

3. Кадровое обеспечение:

Реализация данной программы обеспечивается педагогическим работником с высшим или средне-профессиональным образованием подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки». Требования к опыту практической работы не предъявляются.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

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;
- контрольные упражнения и тесты.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выполнение контрольных упражнений, тестов,
- совместные занятия с родителями,

– открытые занятия.

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*. Тест №2. Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Тест №3. Для оценки *силы мышц спины*. Тест №4. Исследование координационной функции нервной системы проводилось с помощью модифицированной пробы Ромберга. (Приложение №1).

2.5. Методические материалы

Методы обучения: наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров); словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание); практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме). Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Формы организации учебного занятия: беседы, презентации, открытые занятия, учебная игра, наблюдения.

Педагогические технологии: технология модульного обучения, технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения,

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

Подготовительная часть занятия (5 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 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 (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.

На занятии используются дидактические материалы: плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, фотографии. Дидактические материалы – это наглядные материалы, которые используются для обучения, освоения занятий, а также предусматриваются и в самостоятельной работе. С помощью этих материалов у детей появляется интерес к физическим упражнениям.

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 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

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

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

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

Дидактические материалы.

Карточки с изображением асан.

2.6. Список литературы

Рекомендуемая литература для педагога и родителей

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. Иванова, Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста /Т. А. Иванова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
3. 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.
4. Степаненкова. Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. –96с.

Оценочные материалы

Тест №1. Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребенку 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).