

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №36
городского округа – город Камышин

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08 2023г

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МБДОУ Дс №36

Е.В. Дружинина
Приказ № 56 от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА
«Маленькие йожки»**

МБДОУ Дс №36
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

**СТАРШАЯ ГРУППА
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №4**

Срок реализации: сентябрь – август 2023-2024 учебный год

Воспитатель:
Рудяк Виктория Александровна

2023 г

Содержание.

1	Введение.	2
3	Направленность образовательной программы.	3
4	Принципы обучения.	4
5	Новизна образовательной программы.	4
6	Актуальность.	5
7	Педагогическая целесообразность.	5
8	Цель, задачи.	6
9	Возрастные особенности детей.	6
10	Сроки реализации программы.	8
11	Формы и режим занятий.	8
12	Ожидаемые результаты.	9
13	Система определения результативности.	9
14	Формы подведения итогов реализации программы.	11
15	Учебный план.	11
16	Учебно – тематический план.	12
17	Перспективный план.	12
18	Методическое обеспечение программы.	19
19	Материально-техническое обеспечение.	20
20	Список литературы.	21
21	Диагностическое тестирование	22
22	Аналитическая справка по результатам диагностики	23

1 Введение.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и

народов. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Дети подвержены повышенной утомляемости, трудно засыпают, часто бывают нервозны. Всё чаще выявляются нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это связано со стилем современной жизни, плохой экологией и социальными проблемами. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Поэтому мной была разработана программа «Детская йога. Маленькие йожки», основу которой составляют элементы хатха - йоги.

2 Направленность образовательной программы.

Программа «Детская йога. Маленькие йожки» имеет физкультурно – оздоровительную направленность, так как исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) позволяют постепенно увеличивать объём лёгких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

3 Принципы обучения.

- **Системность** – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- **Преемственность** – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- **Возрастное соответствие** – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- **Деятельностный принцип** – задачи развития физических качеств достигаются через

игровую деятельность;

- **Здоровьесберегающий принцип** – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

4 Новизна образовательной программы.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребёнка испытывает умеренную нагрузку, так как хатха-йога предусматривает сочетание физических упражнений на расслабление в сочетании с дыхательной гимнастикой. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

5 Актуальность.

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей.

О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель физкультуры О.Курносова, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «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».

Регулярные занятия йогой позволяют:

- Укрепив мышечный корсет позвоночника, а так же мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- Улучшить и сохранить гибкость;
- Правильно сформировать стопы и исправить лёгкие формы плоскостопия;
- Повысить иммунитет;
- Развить координацию движений и чувство равновесия;
- Развить способность концентрировать внимание;

- Уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности.

Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь с детьми йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

6 Педагогическая целесообразность.

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – Хатха - йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

7 Цель, задачи.

Цель: Физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма.

Задачи:

Оздоровительные:

- профилактика сколиоза
- плоскостопия
- близорукости
- частых простудных заболеваний
- укрепление опорно - двигательного аппарата
- сохранение положительного психоэмоционального состояния детей

Образовательные:

- Создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;
- Координация движений и развитие равновесия;

Воспитательные:

- Воспитывать в детях уверенность в своих силах;
- Желание вести здоровый образ жизни.

8 Возрастные особенности детей 4- 5 лет.

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. 5 вещей, из-за которых вы не должны испытывать чувства стыда. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4–5 лет, воспитатели дошкольных учреждений создают условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

9 Сроки реализации программы.

Программа «Детская йога. Маленькие Ёжки» рассчитана на один учебный год.

10 Формы и режим занятий.

План занятия составлен на основе опыта работы с данным контингентом детей в соответствии с физиологическими параметрами возраста, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Цель комплексов - активизировать физиологические функции организма, содействовать развитию физических качеств и координации движений.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (3-5 минут)

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (13-15 минут)

Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статических упражнений (или закрепляется)

Заключительная часть (2-4 минуты)

Цель: Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

11 Ожидаемые результаты.

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей

5-6 лет.

- Умение правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке.
- Придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асанов.
- Умение выполнять пранаяму (дыхательную гимнастику, в частности «Капалабхати»)
- Стабилизация эмоционального фона у детей, умение расслабляться.

12 Система определения результативности.

Дети знают название асан (поз), владеют техникой выполнения. Занятия доставляют положительные эмоции.

Мониторинг проводится в октябре и апреле, для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Результаты заносятся в таблицу №1.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2.

		Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.
--	--	---

13 Формы подведения итогов реализации программы.

Одной из форм подведения итогов реализации программы является проведение открытого занятия для родителей, участие в конкурсах для инструкторов по физкультуре на педагогических порталах.

14 Учебный план.

Программа рассчитана на 26 занятий.

Октябрь – 4 занятия, Ноябрь – 4 занятия, Декабрь – 3 занятия, Январь – 3 занятия, Февраль – 4 занятия, Март – 4 занятия, Апрель – 4 занятия.

Количество занятий в неделю – 1.

Длительность занятия – 20 минут.

15 Учебно – тематический план.

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводно – диагностическое занятие	1	1
2	Асаны	1	16
3	Самомассаж	-	1
4	Дыхательная гимнастика	-	1
	Гимнастика для глаз	-	1
	Пальчиковая гимнастика	-	1
	Релаксация	-	1
5	Подвижные игры	-	1

6	Заключительно – диагностическое занятие	-	1
7	Итого часов	2	24

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.

16 Перспективный план.

Месяц	Номер занятия	Тема	Цель
Сентябрь - октябрь	1	«Маленькие йожки» (диагностически – ознакомительное)	Познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.
	2	«Дом с трубой»	Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	3	«Кошка на скамейке»	Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
	4	«Сказка про котенка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках.

Ноябрь	5	«Бутерброд»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
	6	«Бабочка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм». Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.
	7	«Черепаша»	Познакомить с техникой выполнения позы «Черепаша», закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм». Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.
	8	«Сказка про кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.
Декабрь - Январь	9	«Свеча»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». Укрепление мышц живота и ног.
	10	«Часы»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Часы». Вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра.
	11	«Сказка про новый	Закрепить умение выполнять

		год»	знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: холм с деревом, скамейка, дом с трубой, кошка, ножницы, свеча, пирог, часы.
Февраль	12	«Семя и росток»	Познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.
	13	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».
	14	«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны: холм, дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
Март-апрель	15	«Соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	16	«Подарки для друзей»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея,

			черепаха, часы.
	17	«Снова соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	18	«Подарки друзьям»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, черепаха, часы.
	19	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.
Май	20	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.
	21	«Змея»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	22	«Как кролик Чики -	Закрепить умение выполнять

		Рики по следам ходил»	знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
Июнь –июль -август	23	«Кролик Чики- Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	24	«Новоселье»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: холм (гора), дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка, торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
	25	«Бумажный кораблик»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, ласточка, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, змея, черепаха, кошка потягивается,
	Физическое качество	«Облака» (Заключительно – диагностическое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дерево, дом с трубой, скамейка, ласточка, облако, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, кошка,

			черепаха.
--	--	--	-----------

17 Методическое обеспечение программы.

1. Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
2. Т.А. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
3. Л.Паджалунга «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
4. А.Рыбакова «Детская йога для малышей. Йога – игра». Методические рекомендации. – Уральский институт фитнеса.

18 Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо подготовить:

- Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе);
- Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки из-под бутылок, мелкие предметы (для игры «Ловкие пальчики» направленной на профилактику плоскостопия)
- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»).

19 Список литературы.

1. Липень А. «Йога для начинающих». – СПб.: Питер, 2014
2. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Подольская Е.А. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
4. . Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
6. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003

Диагностическое тестирование.

Диагностика проводится 3 раза в год: *в сентябре, в январе, в мае.*

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.

