

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ёлочка»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с «Ёлочка»
Л.Н. Панкова Л.Н. Панкова
Приказ № 136/1
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа

по дополнительной платной образовательной услуге

«Йога для детей»

3 года

(Срок реализации программы)

Сматрова Ольга Андреевна - воспитатель

(Ф.И.О. педагога (ов), должность)

Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Перечень материалов и пособий в кабинете.....	7
3.	Примерное комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности.....	8
4.	Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	11

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, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога.

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, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания 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 соревнований.

Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

В основе данной программы лежит парциальная программа для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей» (Издательство: "Детство-Пресс", 2015), рекомендованная ФГОС ДО.

Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

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);
- 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).

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития, повышения 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 йога);
- 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.

Формы, методы и средства реализации Программы

Словесные методы:

- рассказ
- объяснение;
- указания;
- беседа;
- чтение литературных произведений.

Наглядные методы:

- показ;
- наблюдение;
- просмотр иллюстраций.

Практические методы:

- выполнение асан.

Игровые методы:

- проведение игр.

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 ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

В основе программы лежат следующие **принципы:**

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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: программа предназначена для освоения воспитанниками средних и старших групп. Отбора детей для обучения по программе не предусмотрено. Комплектование групп воспитанников проводится после анкетирования родителей (законных представителей), на основании личного заявления родителя (законного представителя, а так же заключения с ними договора).

Форма работы: групповая, не более 10 человек

Срок реализации программы: 3 года.

Учебный план

Наименование программы дополнительного образования	Объем часов в неделю			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Кружок «Йога для детей»	1	1	1	1
Длительность занятия	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Итого в месяц	4	4	4	4
Итого в год	32	32	32	32

2. Перечень материалов и пособий

Занятия по дополнительной образовательной программе «Йога для детей» проходят в спортивном зале. Данное помещение расположено на втором этаже, имеет два выхода, искусственное и естественное освещение.

В зале имеется все необходимое оборудование для организации образовательной деятельности: тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски, гимнастические скамейки, тренажеры для глаз, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.

Занятия проходят в легкой и непринуждённой обстановке, с использованием современных методик и технологий.

Учебно-методическое обеспечение

Наименование	Количество
Гимнастические коврики	7 шт.
Блоки	7 шт.
Ремешки	7 шт.
Кольца для прогиба	7 шт.
Гамаки	7 шт.
Лавка для прогиба	1 шт.

3. Комплексно-тематическое планирование

Средние группы

<i>Месяц</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Цели и задачи</i>
Октябрь	1	Вводное занятие	Знакомство детей с группой. Знакомство с терминологией, правилами техникой безопасности и правилами поведения в зале. Сказка о йоге.
Октябрь	3	«Репка»	Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; учить детей дышать через нос.
Ноябрь	4	«Кот, петух и лиса»	Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.
Декабрь	4	«Зимнее путешествие Колобка»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения.
Январь	3	«Два жадных медвежонка»	Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.
Февраль	4	«Волк и семеро козлят»	Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.
Март	4	«Лиса-лапотница»	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; учить правильно дышать.
Апрель	4	«Три медведя»	Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.
Май	3	«Маша и Медведь»	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.
Май	1	Итоговое занятие	Развивать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшие группы

<i>Месяц</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Цели и задачи</i>
Октябрь	1	Вводное занятие	Знакомство детей с группой. Вспомнить терминологию, правила техники безопасности и правилами поведения в зале.
Октябрь	3	«Правила дорожного движения»	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием
Ноябрь	4	«Сам себя я полечу»	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием
Декабрь	4	«Как защитить себя от микробов»	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.
Январь	3	«Чистота- залог здоровья»	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
Февраль	4	«Школа здоровья»	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.
Март	4	«Опасности в природе весной»	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.
Апрель	4	ОБЖ	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.
Май	3	«Опасности в лесу и на воде»	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.
Май	1	Итоговое занятие	Продолжать развивать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.

Подготовительные к школе группы

<i>Месяц</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Цели и задачи</i>
Октябрь	1	Вводное занятие	Знакомство детей с группой. Вспомнить терминологию, правила техники безопасности и правилами поведения в зале.
Октябрь	3	«Укрепи свое здоровье»	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Ноябрь	4	«Что такое правильная осанка»	Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; закреплять умение правильно дышать.
Декабрь	4	«Чем мы дышим»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
Январь	3	«Мое волшебное горло»	Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.
Февраль	4	«Чем мы слышим»	Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.
Март	4	«Как мы видим»	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
Апрель	4	«Красивые ноги»	Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание
Май	3	«Солнце, воздух и вода»	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать закреплять умение правильно дышать
Май	1	Итоговое занятие	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г. 192с.

2. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева – Волгоград: Учитель. – 45с.

3. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н. Г. Коновалова; Л. В. Корниенко – Изд. 2-е, исп. – Волгоград: Методкнига. – 54с.

4. Интернет ресурсы.