

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №3 «ОРЛЁНОК» Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023 г.



Утверждаю:
Заведующий МДОУ №3
А. Ю Костеева
«29» августа 2023 г.
приказ №2908001-о/д
от 29.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие Йожки» (детская йога)

Направленность программы: физкультурно-спортивное
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объём часов: 30 часов
Разработчик программы:
Крылова А.Д., инструктор по физической культуре
МДОУ №3 Орлёнок г. Волжск РМЭ

г. Волжск 2023

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи
- 1.3. Сроки реализации. Объем программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации Программы
- 2.4. Форма аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Приложение

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы.

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-йоги. 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.

1.2. Цель и задачи

Цель — 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. Структура программы Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста.

1.3. Объем программы, срок освоения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие йожки» рассчитана на учебный год с 18.09.2023 г. по 30.04.2024 г.:

9 месяцев - 35 недель, 30 - дней, 4 – каникулярных.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объем часов: 30 часов.

1.4. Содержание программы.

Раздел 1. Организационно – диагностический. Вводные занятия.

Теоретические занятия. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Практические занятия. Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности.

Специальная форма одежды и обуви.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Раздел 2. Практические занятия. Разучивание, совершенствование упражнений комплекса № 1 и формирование следующих двигательных умений:

Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. 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. Работа ведется в группе от 8 до 20 детей — в зависимости от возраста и года обучения. Ожидаемый результат и способы определения результативности. 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. Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки.

1.5. Планируемые результаты.

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Общеразвивающая гимнастика	-	2
3	Самомассаж	-	2
4	Суставная гимнастика	-	2
5	Ассаны	1	11
6	Дыхательная гимнастика	-	2
7	Гимнастика для глаз	-	2
8	Пальчиковая гимнастика	-	2
9	Релаксация	-	2
10	Подвижные игры	-	2
11	Итоговые занятия	2	30
12	Итого часов		

Распределение часов на разделы условно, так как большинстве занятия предусмотрены содержание теоретического и практического материал, упражнения различных разделов и тем в одном занятии.

2.2. Календарный учебный график

Количество занятий в неделю – 1.

Длительность занятия – 20 минут.

Время: 17.30-17.50 понедельник гр. №4, вторник гр. №6.

Сентябрь-2, Октябрь – 5 занятия, Ноябрь – 3 занятия, Декабрь – 4 занятия, Январь – 3 занятия, Февраль – 4 занятия, Март – 4

занятия, Апрель – 5 .

2.3. Условия реализации программы

Для реализации программы «Маленькие Йожки» необходимы следующие условия:

Методическое обеспечение программы:

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр теоретических и практических занятия, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учётом физиологических особенностей, физического развития и состояния и здоровья детей и 4-7 летнего возраста.
2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии.)

Техническое оснащение занятий:

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Гигиенические коврики длиной 1-1,5м, шириной 60см с отметкой у головы.
4. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, валики, мешочки с песком
6. Спортивная одежда шорты и футболка.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Виды и формы контроля освоения программы:

- ✓ Вводная диагностика (определение уровня знаний);
- ✓ промежуточная (прочности формируемых навыков);
- ✓ итоговый. Диагностика определения уровня усвоения программы.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки.

Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Показатели физической подготовленности детей 4-5 лет.

Методика проведения тестирования

1. Быстрота.

Бег-10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10м ставят флажки. По команде Марш! Ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка.

Секундомером фиксируется время про бегания от линии до старта до линии финиша. Даются 2 попытки и с интервалом для отдыха в протокол заносится лучший результат.

Бег-30 метров (старший возраст).

Размечает беговую дорожку не менее 40 метров. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Выносливость-приседание.

Из исходного положения (и.п.)-основная стойка(о.с.)-руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

Равновесие- поза Ромберга.

Сняв обувь ребенок принимает положения стоя с опорой на одной ноге.

Другая нога согнутая в колене и подошвой представлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положения, включают секундомер. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

Гибкость-наклон вперед.

Ребёнок принимает основную стойку и на гимнастической скамейки и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки(от счёта от плоскости скамейки). Если ребенок достаёт только до уровня скамейки, то его показатель(0), если ниже уровня скамейки то его показатель со знаком(+), если ребёнок достаёт до уровня скамейки то его показатель(-), (отсчет от уровня скамейки вверх. Даются 2 попытки с интервалом 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

Статическая выносливость

Мышцы спины.

Ребёнок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребёнок

должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движения туловища измерения нужно прекратить.

Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребёнок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог пол секундомеру введет счёт.

Проба Генчи (задержка дыхания на вдохе.)

Ребёнок делает два спокойных вдоха выдоха, но третий раз-глубокий вдох, затем полный вдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух введёт счёт.

2.5. Оценочные материалы

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

Физические качества	Средняя группа			
	Сентябрь		Апрель	
	М	Д	М	Д
Быстрота: бег на 10м,с	3,3-2,4	3,4-2,6	2,5-2,1	2,7-2,2
На 30м,с				
Ловкость,с	8,5-8,0	9,5-9,0	8,0-7,5	9,0-8,5
Выносливость(приседание за 30с),кол-во раз	14-16	13-15	16-18	15-17
Равновесие, см	3,3-5,1	5,2-8,1	5,5-6,5	8,5-9,0
Гибкость,см	-	-	+2+4	+7+3

2.6. Методические материалы

Методы обучения:

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. Метод сходства.

При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения.

Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Педагогические технологии, используемые в работе.

Данная программа в соответствии со стоящими перед ней задачами и с учетом специфики дошкольного возраста подразумевает использование педагогом в работе нескольких технологий:

- игровой технологии,
- технологии личностно – ориентированного обучения,
- проектной технологии,
- здоровьесберегающих технологий.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого

следует поблагодарить детей за занятие.

2.7. Список литературы и электронных источников.

1. Т.А Иванова -Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.-СПб.:ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС,2020.-192с.
2. Л. И Пензулаева
- 3.<https://www.maam.ru/detskijsad/detskii-fitness-cto-takoe-komu-nuzhen-i-glavnye-otlichija-ot-fizkultur.html>.
- 4.Айнггар Б.К.С.Йога(путь к здоровью).-Сыкт:Флинта,2012.
- 5.Бокатов А.И.Сергеев С.А. Детская йога.-М:Ника-центр2006
- 6.Вавилова Е.Н. Развиваете у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада.-М.:Просвещение ,1981.
- 7.Вареник Е.Н.,Кудрявцева С.Г,Сиргиенко Н.Н.Занятие по физкультуре с детьми 3-7 лет:Планирование и конспекты .-М.:ТЦ Сфера,2009 здоровый малыш.
- 8.Ковалько В.И Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток4,игровые упражнения, гимнастические разработки физкультминуток, игровых упражнения ,гимнастических комплекса и подвижных игр(средняя, старшая, подготовительная группы).-М:Вако,2005(Дошкольников: учим, развиваем ,воспитываем.)
9. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.
ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
10. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
11. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
15. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012

Перспективный план занятий.

Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Ассаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
Правила дорожного движения	Светофор	Мартышки	Умывание	Комплекс1	Регулировщик	Комарик	Наши пальцы	Паучок	Ловкий пешеход
Сам себе я полечу	Гимнастика для ног	Заичик	Вышел зайчик погулять	Комплекс2	Воздушный шар	Зайка	Считалка	Пушистые облочка	Прятки
Как защитить себя от микробов	Я позвоночник берегу	Аэробика	Умывалочка	Комплекс 3	По ступенькам	Угощения для больного	Мяч	Лентяй	Догони мяч
Чистота залог здоровья	Мойдодыр	Для мышц шеи	В январе	Комплекс 4	Самовар	Смотрит носик	Крокодил	Лимон	Бегай и замри
Школа здоровья	Шли мы после садика	Красим	Строим дом	Комплекс 5	Гормошка	Буквы	Слова	Вибрация	Петух цапля и коршун
Опасности природы в лесу	Медведь	В лесу	Неболейка	Комплекс 6	Дует ветерок	Самолёт	Разминаем пальчики	Ленивая кошечка	Охотники и куропатки
Обж	По полям бегут ручья	Я иду!	Тили бом	Комплекс 7	Песок	Дождик2	Весна	Ленивый барсук	Домовитый хомячок
Опасности в лесу и на воде	Утята	В речке	Солнышко	Комплекс 8	Вдохни аромат цветка	Треугольник ,круг ,квадрат	Кто приехал	Палуба	Лягушки и цапля.