

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №46» Ангарского городского округа

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МАДОУ детский сад №46

Протокол № 3

От «14» января 2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ
детский сад №46
Морозова Т.И.

ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

«Йога для детей дошкольного возраста»

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Родина Инна Игоревна

Г. Ангарск 2025г

АКТУАЛЬНОСТЬ

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. Но данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По 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.

Данная программа содержит в себе 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. 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. 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).

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 ассан, 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, умение 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)

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для занятий с детьми 4-7 летнего возраста. Срок реализации программы – 3 года: 4—5 лет – 1-й год обучения; 5—6 лет – 2 год обучения; 6—7 лет –3-й год обучения.

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

Продолжительность занятий 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 (5—7 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж. Необходимо подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (15—20 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные – динамические.
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.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

РЕБЕНОК БУДЕТ ЗНАТЬ

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшения 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:

- 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 (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития)
- контрольные упражнения и тесты.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Общеразвивающая гимнастика	----	2
3	Самомассаж	----	2
4	Суставная гимнастика	----	2
5	Асаны	1	11
6	Дыхательная гимнастика	----	2
7	Гимнастика для глаз	----	2
8	Пальчиковая гимнастика	----	2
9	Релаксация	----	2
10	Подвижные игры	----	2
11	Итоговое занятие	----	2
	ИТОГО ЧАСОВ	2	30

1—Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (4—5) ЛЕТ

[illegible]

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (5—6 ЛЕТ)

[illegible]

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 3—Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (6—7 ЛЕТ)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Ритмическая Гимнастика	Гимнастика под Приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная Гимнастика	Гимнастика Для глаз	Пальчиковая Гимнастика	Релаксация	Игра
1	«Укрепи свое здоровье»	«Жучки»	«Лезгинка»	«Ветер»	«Что делать после дождика»	Комплекс 1	«Ветер»	«Солнечный зайчик»	-----	«Медведь после зимней спячки»	«Мы-веселые ребята»
2	«Наше тело»	«Поезд»	«Лезгинка»	«Сидит белка»	«Точечный массаж»	Комплекс 1	«Плечи»	-----	«Добрый день»	«Буратино»	«Поймай белочку»
3	«Что такое правильная осанка»	«Птицы»	«По ниточке»	«Бревнышко»	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Вырасти большой», «Полет на луну»	«Солнечный зайчик»	----	«Дерево», «Сказка»	«Найди свое дерево»
4	«Береги свой позвоночник»	«Марш на параде»	«По ниточке»	«Мы разминку начинаем»	«Барабан»	Комплекс 2	«Поднимемся на носочки», «Полет на солнце»	-----	«Солнце»	«Космос»	«Совушка—сова»
5	«Чем мы дышим»	Ходьба	«Чудак»	«Качаем лялю»	«Улитка»	Комплекс 3	«Дыхание 1»	Пальминг	----	«Кулачки»	«Хвост дракона»
6	«чудо-нос»	«Птички»	«Чудак»	«Котята»	«Как у Буратино»	Комплекс 3	«Носик»	----	«Мальчик-пальчик»	«Веселые гномы»	«Домовитый хомячок»
7	«Мое волшебное горло»	«Ходим по снегу»	«Рок-н-ролл лежа»	«Веселая прогулка»	«Веселый мяч»	Комплекс 4	«Дыхание 2»	Пальминг	----	«Молчок»	«Заяц, елочки и мороз»

[illegible]

1—2 --- ОКТЯБРЬ, 3—4 ---НОЯБРЬ, 5—6 ---ДЕКАБРЬ, 7—8 ---ЯНВАРЬ, 9—10 --- ФЕВРАЛЬ, 11---12 ---МАРТ, 13---14 ---АПРЕЛЬ, 15---16 ----МАЙ.