

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» апреля 2024г.  
Протокол №2



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО «ДДТ»  
Караульщикова Л.Ю.  
№ 100 Н от «01» апреля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детская йога»**

Возраст обучающихся: 5-10 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Кодочигова Елена Алексеевна,  
методист

г. Верхняя Пышма, 2024

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

Программа «Детская йога» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на повышение уровня физического развития обучающихся, способствует разностороннему развитию, общему оздоровлению организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении физических и духовных сил.

При разработке данной программы учитывалась специфика регионального компонента образовательного пространства городского округа Верхняя Пышма. В современном мире возникла необходимость укрепления здоровья ребёнка разными видами физкультурно-спортивной деятельности, поэтому родители (законные представители) в качестве приоритетной выдвигают проблему формирования здоровой и разносторонне-развитой личности.

В нашем регионе, климат резко континентальный, сильно загрязнена окружающая среда, поэтому данная программа направлена на активизацию работы внутренних органов, укрепление нервной системы и улучшение физического здоровья детей. Особенно полезна йога детям дошкольного и младшего школьного возраста, ведь именно в это время закладываются основы физического и психического здоровья обучающихся.

**Актуальность программы.** Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются нарушение экологической обстановки, увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях. Программа предназначена для оздоровления детей и включает несколько видов здоровьесберегающих технологий: дыхательную, корригирующую гимнастику, психогимнастику, точечный массаж и элементы релаксации - с включением гимнастической йоги.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая костную систему и все мышцы тела, делающая их упругими и пластичными, направлена на систематический комплексный подход к поддержанию здоровья и внутреннему благополучию детского организма. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим людям. Таким образом, практическая ценность детской йоги несомненна: она развивает гибкость и силу, увеличивает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяет спектр движений; улучшает осанку - укреп-

ляет мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляет и укрепляет позвоночный столб; дает осознание гармонии своего тела - развивает правое и левое полушария мозга; формирует правильное дыхание; способствует концентрации ума, бдительности, восприимчивости, внимательности, интеллекта; развивает коммуникативные навыки – расширяет словарный запас; повышает самооценку и уверенность в своих силах. Йога – прекрасный вид двигательной активности. Балансирующие позы, изображающие животных и природу, способствуют развитию координации движений, концентрации внимания и выравнивают эмоциональное равновесие, что особенно важно в дни, когда дошкольники много времени проводят в статичном положении. Постоянная практика поз сан оздоравливает и укрепляет растущий организм, помогает контролировать и смягчать эмоции, обеспечивая полноценный отдых, сон, хорошее самочувствие детей.

**Новизна программы** заключается в ее универсальности и рассчитана для здоровых и часто болеющих детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания. Рациональное сочетание различных комплексов упражнений - асан, оказывает существенное влияние на развитие физических способностей, правильное формирование опорно-двигательного аппарата и развитие ряда других систем детского организма. Для решения комплексно коррекционных и оздоровительных задач в программе используются следующие виды деятельности: общеразвивающая гимнастика для укрепления мышечного корсета, растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; самомассаж; суставная гимнастика; комплексы асан; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; упражнения на релаксацию; подвижные игры. В процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы, повышается стрессоустойчивость, что в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Все упражнения способствуют развитию физических качеств: гибкости, равновесия, выносливости, гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы включает два образовательных модуля: «Игровая йога» для обучающихся дошкольников 5-7 лет и «Фитнес йога» для младших школьников 8-10 лет. Преимущество данной методики подачи учебного материала заключается в комплексном подходе реализации программы «Детская йога». Тематика занятий предусматривает чередование определенных физических комплексов упражнений, использование игровых заданий и приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. При проведении занятий приоритетными выделяются следующие достоинства программы: эффективность, доступность и эмоциональность. Доступность разнообразных видов деятельности на занятиях состоит в том, что не требуется никаких снарядов и специальных приспособлений и основывается на несложных общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и нервную систему ребенка. Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением, образными упражнениями, сюжетными композициями и богатым игровым материалом, отвечающими возрастным особенностям детей, склонных к подражанию и копированию действий животных и людей. Игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную фор-

му, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей.

**Педагогическая целесообразность.** В основе программы лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Включая йогу в физическое воспитание детей, обязательно выполнение золотого правила – «не навреди». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

**Адресат программы.** Программа адресована обучающимся от 5 до 10 лет.

Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является наличие справки от врача о том, что ребенок может посещать занятия с умеренной физической нагрузкой в сочетании с разнообразными гимнастическими упражнениями. При комплектовании групп учитывается возраст детей. Зачисление обучающихся на программу проводится в начале учебного года по желанию детей и с согласия родителей (законных представителей). Учебная группа формируется до 15 человек.

**Возрастные особенности детского организма при организации занятий йогой.** Возраст пяти-семи лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. Позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В семь лет организм проделывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. В восемь лет мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках. Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В девять лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта. Масса сердца

увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). В десять лет сила нервных процессов уже достаточно развита, поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление. В данном возрасте, детский организм претерпевает значительные изменения: скелет активно вытягивается, мышцы не успевают за его ростом, повышается нагрузка на сердце и сосуды, мочеполовая система претерпевает изменения, возникает гормональная перестройка, поэтому дети находятся не в лучшем физическом и психологическом состоянии. Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный. Исправить ситуацию помогут правильные занятия йогой. После регулярных занятий у детей повышается эмоциональный фон, повышается уверенность в своих силах, улучшается координация движений, гибкость и пластика тела. Педагог доносит до обучающихся, что главная цель занятий — это укрепление здоровья всего организма.

**Индивидуальные особенности обучающихся.** Детской йогой могут заниматься дети любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге уделяется внимание статическому поддержанию поз. Выполнение асан требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку в сочетании разнообразных гимнастических упражнений с дыхательной гимнастикой и расслаблением. Асаны улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, способствуют профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, укреплению ребёнка и снятию эмоционального напряжения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для дошкольников составляет 30 минут, для детей младшего школьного возраста 40 минут.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 288ч.

**Срок освоения** - 2 года, продолжительность образовательного процесса: 72 учебных недели - 18 учебных месяцев.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный.

*Стартовый уровень освоения программы.* Старшие дошкольники в игровой форме совершенствуют двигательные умения и навыки. Во время обучения идет формирование правильной осанки, развитие гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении цели. Дети учатся чувствовать свое тело во время движений, развивают умение быть организованными, поддерживают дружеские взаимоотношения со сверстниками

*Базовый уровень освоения программы.* К освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела и энергетические центры (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). Система изучаемых упражнений дисциплинирует тело, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для здорового образа жизни детей. Учебный материал наиболее полно развивает физические данные младших школьников, укрепляет мышцы тела, совершенствует подвижность суставно-связочного аппарата и формирует координацию.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий** – теоретические, практические, контрольные.

**Формы подведения результатов** - педагогическое наблюдение, устный опрос, смотр и анализ упражнений, тестирование, викторина, открытое занятие, конкурс.

**Цель программы** - формирование интереса к здоровому образу жизни и укрепление здоровья ребенка через разнообразные виды игровой деятельности и гимнастики с элементами хатха-йоги.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- изучение техники выполнения асан и суставной гимнастики;
- формирование правильной осанки и равномерного дыхания;
- формирование знаний об асанах и двигательных особенностях организма;
- знакомство с приемами гимнастики для глаз и самомассажа.

*Развивающие:*

- развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- развитие физиологических качеств организма и координационных способностей;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле;
- развитие коммуникативных навыков.

*Воспитательные:*

- воспитание уважительного отношения к физическим упражнениям;
- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание личностных качеств и проявления инициативы.
- воспитание интереса к охране и укреплению физического здоровья.

**Модуль «Игровая йога» (для детей 5-7 лет)**

**Задачи первого года обучения**

*Образовательные:*

- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки и равномерного дыхания;
- знакомство с приемами гимнастики для глаз и самомассажа.

*Развивающие:*

- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле;
- развитие коммуникативных навыков.

*Воспитательные:*

- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание интереса к охране и укреплению физического здоровья.

## **Модуль «Фитнес йога» (для детей 8-10 лет)**

### **Задачи второго года обучения**

#### *Образовательные:*

- изучение техники выполнения асан и суставной гимнастики;
- формирование знаний об асанах и двигательных особенностях организма;

#### *Развивающие:*

- развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие коммуникативных навыков.

#### *Воспитательные:*

- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание личностных качеств и проявления инициативы.

## Модуль «Игровая йога»

### Учебный (тематический) план

*Стартовый уровень*

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Входная диагностика
<b>2.</b>	<b>Путешествие по сказкам</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
2.1	Комплекс асан №1 Игровая гимнастика «Репка»	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.2	Комплекс асан №2 Суставная гимнастика «Кот, петух и лиса»	4	-	4	
2.3	Комплекс асан №3 Игровая гимнастика «Путешествие колобка»	4	-	4	
2.4	Комплекс асан №4 Суставная гимнастика «Два жадных медвежонка»	4	-	4	
2.5	Комплекс асан №5 Игровая гимнастика «Волк и семеро козлят»	4	-	4	
2.6	Комплекс асан №6 Суставная гимнастика «Лиса-лапотница»	4	-	4	
2.7	Комплекс асан №7 Игровая гимнастика «Три медведя»	4	-	4	
2.8	Комплекс асан №8 Суставная гимнастика «Гуси-лебеди»	4	-	4	
2.9	Комплекс асан №9 Игровая гимнастика «Белоснежка и семь гномов»	4	-	4	
<b>3.</b>	<b>Школа здоровья</b>	<b>104</b>	<b>24</b>	<b>80</b>	
3.1	Комплекс асан №10 Игровая гимнастика «Дорожка к здоровью»	8	2	6	Педагогическое наблюдение
3.2	Комплекс асан №11 Суставная гимнастика «Победители микробов»	4	1	3	Устный опрос
3.3	Комплекс асан №12 Игровая гимнастика «Чистота – залог здоровья»	4	1	3	
3.4	Комплекс асан №13 Суставная гимнастика «Сам себя я полечу»	8	2	6	Тестовые задания

3.5	Комплекс асан №14 Игровая гимнастика «Зарядка для хвоста»	8	2	6	Открытое занятие
3.6	Комплекс асан №15 Суставная гимнастика «Полезьа движений»	8	2	6	Педагогическое наблюдение
3.7	Комплекс асан №16 Игровая гимнастика «Крепкое здоровье»	8	2	6	
3.8	Комплекс асан №17 Суставная гимнастика «Секреты нашего тела»	8	2	6	
3.9	Комплекс асан №18 Игровая гимнастик «Правильное дыхание»	4	1	3	Устный опрос
3.10	Комплекс асан №19 Суставная гимнастика «Здоровый позвоночник»	4	1	3	Тестирование
3.11	Комплекс асан №20 Игровая гимнастика «Держим ровно спинку»	4	1	3	Контрольные задания
3.12	Комплекс асан №21 Суставная гимнастика «Поднимаем настроение»	4	2	2	
3.13	Комплекс асан №22 Игровая гимнастика «Наши руки не для скуки»	4	-	4	
3.14	Комплекс асан №23 Суставная гимнастика «Быстрые ножки»	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3.15	Комплекс асан №24 Игровая гимнастика «Здоровое горлышко»	4	1	3	
3.16	Комплекс асан №25 Суставная гимнастика «Чуткий носик»	4	1	3	
3.17	Комплекс асан №26 Игровая гимнастика «Здоровые ушки»	4	1	3	Викторина
3.18	Комплекс асан №27 Суставная гимнастика «Веселые глазки»	4	1	3	
3.19	Конкурсная программа «Раз, два три – йога, замри!»	4	-	4	Открытое занятие Диагностика
3.20	Итоговое занятие	4	-	4	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана Первый год обучения (обучающиеся 5-7 лет)

### Раздел 1. Вводное занятие

*Теория:* Цели и задачи программы. Правила техники безопасности поведения на занятиях. Йога и здоровый образ жизни.

*Практика:* Просмотр презентации. Игра на знакомство. Разминка. Самомассаж. Первичная диагностика (оценка уровня физической подготовленности детей). Шавасана - практика глубокого расслабления.

### Раздел 2. Путешествие по сказкам

#### Тема 2.1. Комплекс асан №1. Игровая гимнастика «Репка»

*Практика:* Подготовительная часть: игровая гимнастика; самомассаж «Дождик». Основная часть: асаны –комплекс 1; гимнастика для глаз «Дождик»; пальчиковая гимнастика «Гости»; дыхательная гимнастика «Увидимся». Заключительная часть: релаксация «Замедленное дыхание»; игра «Репка». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### Тема 2.2. Комплекс асан №2. Суставная гимнастика «Кот, петух и лиса»

*Практика:* Подготовительная часть: суставная гимнастика; самомассаж «Лисонька». Основная часть: асаны –комплекс 2; гимнастика для глаз «Теремок»; пальчиковая гимнастика «Пирог»; дыхательная гимнастика «Петушок». Заключительная часть: релаксация «Зернышко»; игра «Хитрая лиса». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### Тема 2.3. Комплекс асан №3. Игровая гимнастика «Путешествие колобка»

*Практика:* Подготовительная часть: игровая гимнастика; самомассаж «Колобок». Основная часть: асаны –комплекс 3; гимнастика для глаз «Тише, тише»; пальчиковая гимнастика «Мастера»; дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки». Заключительная часть: релаксация «Добрая баба»; игра «Догони колобка». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### Тема 2.4. Комплекс асан №4. Суставная гимнастика «Два жадных медвежонка»

*Практика:* Подготовительная часть: суставная гимнастика; самомассаж «Блины». Основная часть: асаны –комплекс 4; гимнастика для глаз «Белка»; пальчиковая гимнастика «Сидит белка»; дыхательная гимнастика «Маятник». Заключительная часть: релаксация «Птичка»; игра «Поиграем с мышкой». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### Тема 2.5. Комплекс асан №5. Игровая гимнастика «Волк и семеро козлят»

*Практика:* Подготовительная часть: игровая гимнастика; самомассаж «Строим дом». Основная часть: асаны –комплекс 5 гимнастика для глаз «Ветер»; пальчиковая гимнастика «Капуста»; дыхательная гимнастика «Погладь бочок». Заключительная часть: релаксация «Шалтай-болтай»; игра «Козлята». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### Тема 2.6. Комплекс асан №6. Суставная гимнастика «Лиса-лапотница»

*Практика:* Подготовительная часть: суставная гимнастика; самомассаж «Рукавицы». Основная часть: асаны –комплекс 6; гимнастика для глаз «Лиса»; пальчиковая гимнастика «Разминаем пальчики»; дыхательная гимнастика «Ежик». Заключитель-

ная часть: релаксация «Просыпайся глазок»; игра «По-лисьи». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### **Тема 2.7. Комплекс асан №7. Игровая гимнастика «Три медведя»**

*Практика:* Подготовительная часть: игровая гимнастика; самомассаж «Труба». Основная часть: асаны –комплекс 7; гимнастика для глаз «Медведь»; пальчиковая гимнастика «Замок»; дыхательная гимнастика «Насос». Заключительная часть: релаксация «Тишина»; игра «Три медведя». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### **Тема 2.8. Комплекс асан №8. Суставная гимнастика «Гуси-лебеди»**

*Практика:* Подготовительная часть: суставная гимнастика; самомассаж «Гуси-гуси, гага-га». Основная часть: асаны –комплекс 8; гимнастика для глаз «Дождик»; пальчиковая гимнастика «Часики»; дыхательная гимнастика «Пирог». Заключительная часть: релаксация «Потягушечки»; игра «На водопой». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### **Тема 2.9. Комплекс асан №9. Игровая гимнастика «Белоснежка и семь гномов»**

*Практика:* Подготовительная часть: игровая гимнастика; самомассаж «Гномики». Основная часть: асаны –комплекс 9; гимнастика для глаз «Белоснежка»; пальчиковая гимнастика «Замок»; дыхательная гимнастика «Насос». Заключительная часть: релаксация «Спят усталые игрушки»; игра «Весело по лесу». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Раздел 3. Школа здоровья**

#### **Тема 3.1. Комплекс асан №10. Игровая гимнастика «Дорожка к здоровью»**

*Теория:* Беседа «Здоровый образ жизни». Беседа «Правила дорожного движения».

*Практика:* Устный опрос. Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Умывание». Основная часть: асаны –комплекс 10; гимнастика для глаз «Комарик»; пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»; дыхательная гимнастика «Регулировщик». Заключительная часть: релаксация «Паучок»; игра «Ловкий пешеход». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### **Тема 3.2. Комплекс асан №11. Суставная гимнастика «Победители микробов»**

*Теория:* Беседа «Победители микробов. О необходимости соблюдения гигиены».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Вышел зайчик погулять». Основная часть: асаны –комплекс 11; гимнастика для глаз «Зайка»; пальчиковая гимнастика «Считалка»; дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Заключительная часть: релаксация «Пушистые облачка»; игра «Прятки». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### **Тема 3.3. Комплекс асан №12. Игровая гимнастика «Чистота – залог здоровья»**

*Теория:* Беседа «Внешняя и внутренняя чистота организма».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Умывалочка». Основная часть: асаны –комплекс 12; гимнастика для глаз «Угощение для больного»; пальчиковая гимнастика «Мячик»; дыхательная гимнастика «По ступенькам». Заключительная часть: релаксация «Ленивцы»; игра «Догони мяч». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### **Тема 3.4. Комплекс асан №13. Суставная гимнастика «Сам себя я полечу»**

*Теория:* Беседа «Природные лекари».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Собираем». Основная часть: асаны –комплекс 13; гимнастика для глаз «Буквы»; пальчиковая гимнастика «Слова»; дыхательная гимнастика «Гармошка». Заключительная часть: релаксация «Вибрация»; игра «Найди и набери». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.5. Комплекс асан №14. Игровая гимнастика «Зарядка для хвоста»**

*Теория:* Беседа «Польза утренней зарядки».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Красим». Основная часть: асаны –комплекс 14; гимнастика для глаз «Самолет»; пальчиковая гимнастика «Пирог»; дыхательная гимнастика «Ветерок». Заключительная часть: релаксация «Загораем на солнышке»; игра «Хвост дракона». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.6. Комплекс асан №15. Суставная гимнастика «Польза движений»**

*Теория:* Беседа «Наше тело и движения».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Точка, точка, запятая...». Основная часть: асаны –комплекс 15; гимнастика для глаз «Дождик»; пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики»; дыхательная гимнастика «Песок». Заключительная часть: релаксация «Совушки»; игра «Найди свое дерево». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.7. Комплекс асан №16. Игровая гимнастика «Крепкое здоровье»**

*Теория:* Беседа «Главные правила здоровья».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Тик-так, тики-так». Основная часть: асаны –комплекс 16; гимнастика для глаз «Чашки»; пальчиковая гимнастика «Солнечный зайчик»; дыхательная гимнастика «Дуем в трубочку». Заключительная часть: релаксация «Морская звезда»; игра «Я выбираю тебя». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.8. Комплекс асан №17. Суставная гимнастика «Секреты нашего тела»**

*Теория:* Беседа «Секреты нашего тела».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Барабан». Основная часть: асаны –комплекс 17; гимнастика для глаз «»; пальчиковая гимнастика «Крокодил»; дыхательная гимнастика «Самовар». Заключительная часть: релаксация «Лимон»; игра «Блинчики». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.9. Комплекс асан №18. Игровая гимнастика «правильное дыхание»**

*Теория:* Беседа «Правильное дыхание — это...».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Рисуем». Основная часть: асаны –комплекс 18; гимнастика для глаз «Улитка»; пальчиковая гимнастика «Кулачок»; дыхательная гимнастика «Легкое перышко». Заключительная часть: релаксация «Космос»; игра «Мышеловка». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.10. Комплекс асан №19. Суставная гимнастика «Здоровый позвоночник»**

*Теория:* Беседа «Здоровый позвоночник – залог здоровья всего организма».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Неболей-ка». Основная часть: асаны –комплекс 19; гимнастика для глаз «Рыбки»; пальчиковая гимнастика «Ступеньки»; дыхательная гимнастика «По ступенькам».

Заключительная часть: релаксация «Океан»; игра «Веселый мяч». Шавасана - практика глубокого расслабления.

**Тема 3.11. Комплекс асан №20. Игровая гимнастика «Держим ровно спинку»**

*Теория:* Знакомство с понятием осанка. Беседа «Прямая спинка».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Воробушек». Основная часть: асаны –комплекс 20; гимнастика для глаз «Мельница»; пальчиковая гимнастика «Замочек»; дыхательная гимнастика «Паровоз». Заключительная часть: релаксация «Полет»; игра «Выбери меня». Шавасана - практика глубокого расслабления.

**Тема 3.12. Комплекс асан №21. Суставная гимнастика «Поднимаем настроение»**

*Теория:* Знакомство с понятием эмоции. Беседа «Секреты хорошего настроения».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Паучок». Основная часть: асаны –комплекс 21; гимнастика для глаз «Часики»; пальчиковая гимнастика «Пирог»; дыхательная гимнастика «Самовар». Заключительная часть: релаксация «Вибрация»; игра «Веселые гномики». Шавасана - практика глубокого расслабления.

**Тема 3.13. Комплекс асан №22. Игровая гимнастика «Наши руки не для скуки»**

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Улитка». Основная часть: асаны –комплекс 22; гимнастика для глаз «Самолет»; пальчиковая гимнастика «Солнечный зайчик»; дыхательная гимнастика «Ветерок». Заключительная часть: релаксация «Космос»; игра «Гуси, гуси, гага-га...». Шавасана - практика глубокого расслабления.

**Тема 3.14. Комплекс асан №23. Суставная гимнастика «Быстрые ножки»**

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Тили-бом». Основная часть: асаны –комплекс 23; гимнастика для глаз «Смотрит носик»; пальчиковая гимнастика «Слова»; дыхательная гимнастика «Песок». Заключительная часть: релаксация «Ласковый сон»; игра «Охотники и куропатки». Шавасана - практика глубокого расслабления.

**Тема 3.15. Комплекс асан №24. Игровая гимнастика «Здоровое горлышко»**

*Теория:* Беседа «Береги свое горлышко».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Массаж головы». Основная часть: асаны –комплекс 24; гимнастика для глаз «Муха-цокотуха»; пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»; дыхательная гимнастика «Молчок». Заключительная часть: релаксация «Океан»; игра «Острова». Шавасана - практика глубокого расслабления.

**Тема 3.16. Комплекс асан №25. Суставная гимнастика «Здоровые ушки»**

*Теория:* Беседа «Как мы слышим». Уход за ушами (карна).

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Массаж ушей». Основная часть: асаны –комплекс 25; гимнастика для глаз «Лодочка на волнах»; пальчиковая гимнастика «Лепи ушки»; дыхательная гимнастика «Задухание свечи». Заключительная часть: релаксация «Морская звезда»; игра «Рыбаки и рыбки». Шавасана - практика глубокого расслабления.

**Тема 3.17. Комплекс асан №26. Игровая гимнастика «Чуткий носик»**

*Теория:* Беседа «Чем и зачем мы дышим?».

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж «Раздеваем лук». Основная часть: асаны –комплекс 26; гимнастика для глаз «Бабочка»; пальчиковая гимнастика «Разминаем пальчики»; дыхательная гимнастика «Чистим носы». Заключительная часть: релаксация «Звери и птицы спят»; игра «Едем в зоопарк». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.18. Комплекс асан №27. Суставная гимнастика «Веселые глазки»**

*Теория:* Беседа о зрении и бережном отношении к глазам.

*Практика:* Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж «Бурундучок». Основная часть: асаны –комплекс 27; гимнастика для глаз «Теремок»; пальчиковая гимнастика «Считалка»; дыхательная гимнастика «Увидимся». Заключительная часть: релаксация «Просыпайся глазок»; игра «Петух, цапля, коршун». Шавасана - практика глубокого расслабления.

### **Тема 3.19. Конкурсная программа «Раз, два, три- йога, замри!»**

*Практика:* Конкурсная программа с включением упражнений из комплексов основной части занятий. Награждение всех обучающихся. Итоговая диагностика.

### **Тема 3.20. Итоговое занятие**

*Практика:* Просмотр фильма «Наши достижения». Веселая викторина Здоровый образ жизни – залог прекрасного самочувствия». Вручение медалей «Знатоки детской йоги».

## **Планируемые результаты**

### *Предметные:*

- проявление интереса к здоровью, знание приемов его укрепления и сохранения;
- наличие представлений о своем теле и о оздоровительной гимнастике;
- проявление физиологических и координационных навыков организма;
- овладение приемами правильного дыхания, самомассажа, техники выполнения асан и суставной гимнастики;
- наличие правильной осанки, гибкости, подвижности позвоночника и суставов

### *Метапредметные:*

#### *Интеллектуальные:*

- наличие умений выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- адекватная оценка правильности выполнения учебной задачи;
- понимание последовательности действий и соответствующего им конечного результата;
- осуществление контроля результата по способу действия.

#### *Коммуникативные:*

- проявление навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- наличие коммуникационных навыков группового взаимодействия.

#### *Учебно-организационные:*

- умение следовать устным инструкциям;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение строить логические рассуждения, умозаключения и выводы.

*Личностные:*

- наличие позитивного отношения и интереса к здоровому образу жизни;
- наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- соблюдение правил безопасности и принципы жизнедеятельности;
- проявление личностных качеств и инициативы.

**Модуль «Фитнес йога»**  
**Учебный (тематический) план**  
*Базовый уровень*

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Азбука фитнеса</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	
1.1	Введение в программу	4	2	2	Входная диагностика
1.2	Ритмическая гимнастика	8	1	7	Педагогическое наблюдение
1.3	Партерная гимнастика	8	1	7	
1.4	Аэробика с предметами	8	1	7	Тестирование
1.5	Фитбол-гимнастика	10	2	8	Контрольные упражнения
1.6	Стэп-аэробика	12	2	10	
1.7	Игровой стретчинг	8	1	7	Телевикторина
<b>2.</b>	<b>Гармонизирующая йога</b>	<b>86</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	
2.1	Комплекс асан № 1, 3, 5 - игровая гимнастика	10	1	9	Контрольные упражнения
2.2	Комплекс асан № 2, 4, 6 - суставная гимнастика	10	1	9	
2.3	Комплекс асан № 7, 9, 11 - игровая гимнастика	10	1	9	Открытое занятие
2.4	Комплекс асан № 8, 10, 12 - суставная гимнастика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
2.5	Комплекс асан № 13, 15, 17 - игровая гимнастика	10	1	9	
2.6	Комплекс асан № 14, 16, 18 - суставная гимнастика	12	1	11	Анализ упражнений
2.7	Комплекс асан № 19, 21, 23 - игровая гимнастика	10	1	9	Конкурс
2.8	Комплекс асан № 20, 22, 24 - суставная гимнастика	10	1	9	Устный опрос
2.9	Йога-марафон	2	1	1	Открытое занятие. Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана**  
*Второй год обучения (для обучающихся 8-10 лет)*

**Раздел 1. Азбука фитнеса (58ч.)**

**Тема 1.1. Введение в программу**

*Теория:* Форма одежды, спортивной обуви. Требования к внешнему виду обучающихся. Правила поведения на занятиях. История фитнеса и аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Стретчинг. Фитнес аэробика и ее особенности. Стэп-аэробика и ее специфика.

*Практика:* Игры на знакомство. Движения ногами: обычная ходьба, ходьба ноги врозь, ходьба ноги врозь – ноги вместе, шаг с поворотом кругом, скрестный шаг, выставление ноги на носок, переход с одной ноги на другую в стойки ноги врозь, переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад, приставной шаг с полу приседом, приседание, переменные скрестные шаги в сторону, выпад, мамбо, ча-ча-ча, бег, скачки с одной на две ноги, прыжки ноги врозь и т.д.

**Тема 1.2. Ритмическая гимнастика**

*Теория:* Знакомство терминами. Многообразие метроритма. Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Разминка – корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен. Игра, образ, предлагаемые обстоятельства. Выполнение движений по образцу и под музыкальное сопровождение - в такт музыки. Релаксация.

**Тема 1.3. Партерная гимнастика**

*Теория:* Понятия - растянутость, гибкость, эластичность мышц и связок. Польза профилактики кифоза, сколиоза (остеохондроза) и укреплении мышечного корсета. Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Разминка – самомассаж, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной. Растяжка, наклоны и другие слитные гимнастические упражнения. Релаксация.

**Тема 1.4. Аэробика с предметами**

*Теория:* Понятие – тренировочная система. Приемы снятия накопившегося стресса. Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Разминка – корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полу приседе, подскоки. Упражнения на силу и гибкость для повышения мышечного тонуса и улучшения осанки. Релакс.

**Тема 1.5. Фитбол-гимнастика**

*Теория:* Гармония тела, души и разума. Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Разминка – стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полу приседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах. Комплекс упражнений, снимающих напряжение с позвоночника.

ника. Тренировка мышц спины, брюшного пресса и таза. Выполнение упражнений с помощью специального мяча – фитбола. Релакс.

### **Тема 1.6. Стэп-аэробика**

*Теория:* Эффективное использование тела в движении. Приемы улучшения функционального состояния суставов. Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Разминка – стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики». Упражнения под ритмическую музыку. Движения на укрепление крупных мышц. Выполнение упражнений непрерывное, с акцентом на выносливость и координацию движений. Релакс.

### **Тема 1.7. Игровой стретчинг**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений. Приемы улучшения физической кондиции. Приемы эффективного использования своего тела в движении. Приемы улучшения функционального состояния суставов.

*Практика.* Разминка – стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимаю колени, бег, высоко поднимаю колени. Применение игровых форм в упражнениях на растяжку разных групп мышц, связок, сухожилий. Применение игровых форм в упражнениях на увеличение подвижности суставов, эластичности и гибкости мышц – акцент на уменьшение риска травм. Релакс.

## **Раздел 2. Гармонизирующая йога (86ч.)**

*Комментарии к разделу:*

Перечень комплексов упражнений и описание асан см. в Приложении №5.

### **Тема 2.1. Комплекс асан № 1, 3, 5 - игровая гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Устный опрос. Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка – (стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки), игровая гимнастика; самомассаж. Основная часть: гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

### **Тема 2.2. Комплекс асан № 2, 4, 6 - суставная гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика (стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки); самомассаж. Основная часть: асаны – комплексы; гимнастика для глаз»; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

### **Тема 2.3 Комплекс асан № 7, 9, 11 - игровая гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж. Основная часть: асаны –комплексы; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

**Тема 2.4. Комплекс асан № 8, 10, 12 - суставная гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика (стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, на четвереньках); самомассаж. Основная часть: асаны –комплексы; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

**Тема 2.5. Комплекс асан № 13, 15, 17 - игровая гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж, дыхательная гимнастика – «теплый ветерок, холодный ветерок», «шмель». Основная часть: асаны –комплексы; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

**Тема 2.6. Комплекс асан № 14, 16, 18 - суставная гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; самомассаж, дыхательная гимнастика. Основная часть: асаны – комплексы; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

**Тема 2.7. Комплекс асан № 19, 21, 23 - игровая гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка - игровая гимнастика; самомассаж, дыхательная гимнастика. Основная часть: асаны –комплексы; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

**Тема 2.8. Комплекс асан № 20, 22, 24 - суставная гимнастика**

*Теория:* Инструкция по выполнению упражнений.

*Практика:* Тематическая игра. Подготовительная часть: разминка - суставная гимнастика; дыхательная гимнастика, самомассаж. Основная часть: асаны –комплексы; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика. Заключительная часть: релаксация.

**Тема 2.9. Йога-марафон**

*Практика:* Основные достижения. Результаты освоения программы.

*Теория:* Конкурсная программа. Итоговая диагностика.

**Планируемые результаты**

*Предметные:*

- наличие представлений о своем теле и о оздоровительной гимнастике;
- наличие знаний о приемах укрепления и сохранения здоровья;
- проявление физиологических и координационных навыков организма;

- наличие умений снимать мускульные зажимы и приводить в гармонию свою эмоционально-волевую сферу;
- проявление интереса к здоровому образу жизни и знаний о двигательных особенностях организма;
- овладение приемами правильного дыхания, самомассажа, техникой выполнения асан и суставной гимнастики;
- проявление морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности.

*Метапредметные:*

*Интеллектуальные:*

- наличие умений выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- адекватная оценка правильности выполнения учебной задачи;
- понимание последовательности действий и соответствующего им конечного результата;
- осуществление контроля результата по способу действия.

*Коммуникативные:*

- проявление навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- наличие коммуникационных навыков группового взаимодействия.

*Учебно-организационные:*

- умение следовать устным инструкциям;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение строить логические, рассуждения, умозаключения и выводы.

*Личностные:*

- наличие позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- соблюдение правил безопасности и принципы жизнедеятельности;
- проявление позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- проявление личностных качеств и инициативы

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Условия реализации программы

#### Календарный учебный график

Год обучения	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1	01.09-31.12	16 нед.	01.01.-08.01	09.01-31.05	20 нед.	01.06-31.08	36 нед.
2	01.09-31.12	16 нед.	01.01.-08.01	09.01-31.05	20 нед.	01.06-31.08	36 нед.

Программа «Детская йога» построена на общих дидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно),
- доступности (с учетом особенностей возраста),
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки).

Содержание программы соответствует принципам гуманистической педагогики:

- без оценочной 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 занятий

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

1) *Подготовительная часть* занятия. 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.

3) *Основная часть* занятия:

- 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.
- Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.
- Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика. Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

4) *Заключительная часть* занятия.

Включен также теоретический курс о йоге и правилах здорового образа жизни с использованием различных развивающих игровых дидактических материалов.

## Методическое обеспечение программы

*Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.*

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- базовые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом в сочетании одновременного показа и рассказа педагога, который постоянно выполняет упражнения вместе с обучающимися;
- для объяснения используются вербальные и визуальные инструкции педагога;
- используется зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение асаны, подводка по позе;
- моторная плотность занятий составляет примерно 100%;
- темп музыкального сопровождения определяет темп занятия и позволяет педагогу направить педагогические усилия на решение педагогических задач.

### Методы обучения:

- *Фронтальный*: используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
- *Структурный*: последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
- *Комбинированный*: позволяет сочетать несколько видов гимнастики, поз и асан, чередуя строго дозированную работу и отдых.
- *Повторный*: выполнение гимнастических и игровых упражнений, движений, заданий определенное количество раз.
- *Круговой*: работа с повтором комплекса упражнений.
- *Игровой*: задания, выполняемые в игровой форме и направленные на снятие эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
- *Тестовый*: тестовые задания выполняются в игровой форме и направлены на выявление результатов обучения и мобилизации скрытых резервных возможностей обучающихся.
- *Контрольный*: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальных терминов, отражающих уровень усвоения пройденного материала.

### Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная;
- работа в парах.

Используются следующие формы деятельности в образовательном процессе:

- беседа;
- разминка;
- самомассаж;
- асаны (позы);
- суставная гимнастика;

- игровая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- викторина;
- конкурс;
- игра.

#### **Формы организации учебного занятия**

- Занятия проводятся в форме практической деятельности, проводимых педагогом «вживую» под музыкальное сопровождение.
- Занятия носят игровой характер с включением индивидуальных заданий для самостоятельной практической деятельности.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Просторная учебная аудитория с покрытием.
- Пенополиуретановые коврики, фитболы, степы.
- Скамейки и палки гимнастические.

#### **Информационное обеспечение:**

- Учебные и методические пособия (сборники упражнений).
- Наглядные пособия (плакаты, картинки).
- Справочники, иллюстрации.
- Музыкальный центр.
- Аудиоматериалы (мелодичная музыка со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья).
- Видеоматериалы.

#### **Педагогические кадры**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям к квалификации по должности «Педагог дополнительного образования», имеющий первую категорию с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми школьного возраста.

#### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы аттестации разработаны индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы:

*Входной контроль:* первичная диагностика.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, устный опрос, анализ работы, тестовые задания.

*Итоговый контроль:* открытое занятие, итоговая диагностика.

*Обязательно предусмотрен:* педагогический контроль физического состояния обучающихся.

**Оценочные материалы.** В программе «Детская йога» заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения учебного материала: тестовые задания, устные вопросы, творческие задания и др.

При проведении диагностики применяется контрольный материал для полной оценки физических возможностей обучающихся. Каждый ребенок рассказывает о качественных изменениях своего образа жизни.

Регулярно в таблице наблюдений педагогом регистрируется следующая информация:

- какие изменения происходят у обучающихся в процессе обучения,
- как изменяется понимание ребенком учебных требований,
- в какой конкретной помощи педагога нуждается ребенок.

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности ребёнка. Под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств обучающегося.

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
6. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
7. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

### Литература для педагогов:

1. Казин Э. М., Лурье С. Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995.- С.96-100.
2. Тетерников Л. И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99.
3. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384.
4. Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21, 1993. -528 с.
5. Евтимов В. Йога: пер с болгарского. М.: Медицина, 1986.-208 с.
6. Зубков В. А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.: Саттва, 1993. -416 с.
7. Малахов Г. П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК Комплект,1997. - 356 с.
8. Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007. -208с.
9. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
10. Как проектировать универсальные учебные действия. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурмеенская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.

### Литература для обучающихся и родителей:

1. Васильева О. С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. – М., 2011 – 337 с.
2. Особое детство: шаг навстречу переменам. М.: Теревинф, 2016 – 168 с.
3. Тяпин А. Н., Пузырь Ю. П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6 – М.: Центр «Школьная книга», 2015.

4. Битюцкая Л. А. Полеткина И. И. Формирование стопы и осанки у дошкольника. Физическое воспитание дошкольника. Волгоград-2017.
5. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Terra-Спорт, 2011 – 216 с., ил.
6. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
7. Правдина Н. Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
8. Платохина Л. И. Хатха-йога для детей: кн. для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
9. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. М.: Ника – центр, 2006.

#### **Интернет-источники:**

1. Центр йоги Золотой Лотос: [электронный ресурс] // URL:<https://www.youtube.com/channel/UCKAb-E0ihXtbg7zRNpsKn8g>
2. Йога для начинающих: [электронный ресурс] // URL:<https://www.youtube.com/c/imaginedance>
3. Наглядная йога: [электронный ресурс] // URL: <https://www.bookvoed.ru/files/3515/14/18/92.pdf>
4. 15 видов йоги: [электронный ресурс] // URL: <https://fit2u.ru/articles/vidy-jogi>
5. Йога журнал: [электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/yogajournal>
6. Активный отдых с равновесием: [электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/yogajournal/-aktivnyi-otdyh-s-ravnovesiem-62daac36ebe438762b16ffd8?&>

### Памятка для обучающихся по программе «Детская йога»

К занятиям в зале допускаются дети, прошедшие инструктаж.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия проводятся в спортивной одежде и в спортивной обуви с нескользкой подошвой (или просто в носочках).

Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения.

Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма).

При посещении занятия необходимо снять украшения (колечки, бусы, цепочки).

Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту.

Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту.

Во время занятий нужно помнить о правильной осанке.

Занимаясь на занятиях, необходимо внимательно слушать инструкции педагога.

В случае плохого самочувствия, острой боли и головокружений необходимо обратиться к педагогу.

*Запрещается:*

- Громко разговаривать во время занятия.
- Использовать свои упражнения.
- Выходить из зала без разрешения педагога.
- Посещать занятия при плохом самочувствии.
- Есть во время занятия и употреблять любые напитки кроме воды.

*Простейшие правила безопасности при выполнении асан йоги:*

- Необходимо дышать глубоко, непрерывно и ритмично через нос, не задерживать дыхание, так как это напрягает тело.
- Во всех позах необходимо сидеть или стоять прямо, чтобы тело приняло правильное положение и точно принимать положение, указанное для каждой позы.
- Нельзя чрезмерно растягивать мышцы — это приводит к их рефлексорному сокращению (защитная реакция), а порой и к травмам.

**Индивидуальная диагностика**

*тестовая карта обучающегося по программе «Детская йога»*

Диагностические задания форсированности физической подготовленности к занятиям. Диагностическое обследование детей в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года).

**Цель диагностики:** проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Фамилия Имя обучающегося \_\_\_\_\_

Кол-во лет \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования \_\_\_\_\_

Начало года (дата) \_\_\_\_\_

Конец года (дата) \_\_\_\_\_

№	Контрольное упражнение	Результат (баллы)		
		Начало года	Конец года	Динамика
1	Выполнение асан по инструкции			
2	Равновесие на одной ноге			
3	Выполнение наклонов вперед			
4	Выполнение дыхательной гимнастики			
5	Мелкая моторика рук при выполнении самомассажа			
6	Знание основных упражнений (асан)			
7	Знание о влиянии йоги на организм			

**Шкала оценок:**

**1 балл** - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асан; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

**2 балла** - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 4-6 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

**3 балла** – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан

самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асан (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

**Уровни (в баллах):**

2,5 – 3 – справляется.

1,7 – 2,4 – частично справляется.

1 – 1,6 – не справляется.

<b>Физическое качество</b>	<b>Содержание теста</b>	<b>Требование к выполнению</b>
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, (края куба). Выше – результат, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
Равновесие	Из положения, стоя, но одной ногой, 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	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см. над полом, руки за головой. Держать 10 сек

**Педагогическая диагностика (наблюдение)****Процедура педагогической диагностики:**

*1-й шаг.* Педагог изучает показатели уровней эффективности педагогических воздействий по образовательным разделам и направлениям их реализации. Данные показатели позволяют педагогу составить схему наблюдения за детьми.

*2-й шаг.* Педагог соотносит свои наблюдения и определяет уровень эффективности педагогических воздействий по образовательным разделам в отношении каждого ребенка.

Уровни определяются на основе соотнесения данных наблюдений с показателями уровней: высокого (4-ый уровень), среднего (3-ий уровень), низкого (2-ой уровень) и низкого (1-ый уровень).

Определяется средний уровень по каждому критерию. Каждый последующий уровень определяет для ребенка «зону ближайшего развития». Составляются индивидуальные профили эффективности педагогических воздействий для каждого ребенка. Данные по группе детей систематизируются и отражаются в таблицах.

*3-й шаг.* Разрабатываются рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности в направлении ее индивидуализации как с конкретными детьми, так и с группой детей.

**Критерии развития обучающихся по программе «Детская йога»***Высокий уровень*

— Ребенок выполняет устные инструкции, делает все упражнения самостоятельно и правильно. Отвечает на все вопросы без ошибок.

*Средний уровень*

— Ребенок выполняет устные инструкции, делает не все упражнения правильно и самостоятельно (ввиду особенностей здоровья), затрудняется в ответах на вопросы.

*Низкий уровень*

— У ребенка выполняет движения с ошибками даже при оказании помощи педагога. К теории относится без интереса.

### Карта оценки эффективности педагогических воздействий по программе «Детская йога»

Группа \_\_\_\_\_

Дата заполнения:

Начало учебного года \_\_\_\_\_

Конец учебного года \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Период	Пластика	Гибкость	Координация	Эмоциональность	Внимание	Память	Кругозор	Итоговый уровень
1		Начало уч. г.								
		Конец уч. г.								
2		Начало уч. г.								
		Конец уч. г.								
		Конец уч. г.								
3		Начало уч. г.								
		Конец уч. г.								
4 ...		Начало уч. г.								
		Конец уч. г.								
Итоговый уровень по группе		Начало уч. г.								
		Конец уч. г.								

**Сводная таблица оценки уровней педагогических воздействий (в %)  
по программе «Детская йога»**

Возрастная группа \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Начало учебного года \_\_\_\_\_

Конец учебного года \_\_\_\_\_

Направления	Период	Уровни		
		высокий	средний	низкий
Пластика	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Гибкость	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Координация	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Эмоциональность	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Внимание	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Память	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			
Кругозор	Начало уч. г.			
	Конец уч. г.			

**Оценочные материалы**

*Условные обозначения:*

3 балла	Усвоил полностью
2 балла	Усвоил частично
1 балл	Не усвоил

*Оценочная шкала:*

— Высокий уровень: 3 балла

— Средний уровень: 2 балла

— Низкий уровень: ниже 1 балл

**Опрос родителей детей обучающихся по программе «Детская йога»»  
«Уровень удовлетворенности качеством занятий»**

**Инструкция.** Родителям предлагается прочитать утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен;
- 3 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 1 – не согласен;
- 0 – совершенно не согласен.

Свой выбор отметить знаком «+» в таблице.

**Утверждения**

**4 3 2 1 0**

- 
- Мой ребенок идет на занятия с радостью
  - После занятий у него обычно хорошее настроение
  - Педагог беседует с ребенком о правилах здорового образа жизни
  - К педагогу можно всегда обратиться за советом или консультацией
  - У ребенка есть любимая асана (поза)
  - В учебной группе ребенок чувствует себя комфортно
  - В студии созданы хорошие условия для укрепления здоровья ребенка
  - У ребенка есть любимые комплексы физических упражнений
  - Педагог внимательно относится к ребенку
  - Ребенок скучает по занятиям в выходные дни

**Обработка результатов.** Показателем удовлетворенности родителей качеством занятий (У) является частное от деления, где в числителе указывается общая сумма баллов ответов всех родителей, а в знаменателе произведение количества обучающихся на общее количество ответов (10). Например, общая сумма ответов 15 родителей составляет 420. Тогда  $420 : (15 \times 10) = 2,8$ . Полученный коэффициент соотносится с интервальной шкалой:

- 0–2,5 – низкий уровень удовлетворенности родителей занятиями йогой в студии;
- 2,6–2,9 – средний уровень;
- 2,9 и выше – высокий уровень.

**Общие данные:**

- Высокая степень – ... чел.
- Средняя степень – ... чел.
- Низкая степень – ... чел.

**Виды гимнастики и перечень физических упражнений для обучающихся  
по программа «Детская йога»**

**1.Общеразвивающая гимнастика**

Основа занятий с детьми – это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложно координационные упражнения, длительно повторяя одно то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движения включаться могут одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, руки и нога, рука и Голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например, путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастикой — это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

***Игровая гимнастика***

1. «Репка»
2. «В темном лесу есть избушка»
3. «Колобок»
4. «Прогулка»
5. «Козлята»
6. «По-лисьи»
7. «На водопой»

***Гимнастика под приговорки***

1. «Желтая песенка»
2. «Кошкина зарядка»
3. «Белый снег»
4. «Муравьи»
5. «Кто живет у нас в квартире?»
6. «Весело в лесу»
7. «Три медведя»

**2. Самомассаж**

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию.

1. «Дождик»
2. «Лисонька»
3. «Снеговик»
4. «Блины»
5. «Строим дом»

6. «Рукавицы»

7. «Труба»

### **3. Суставная гимнастика**

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений – переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

#### **1-й комплекс**

1. «Флажки», или «Сделай «до свиданья» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками»
2. «Скажи «да» или «Тик-так»
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов»
5. «Вертолетик» или «Вентилятор»
6. «Скажи «нет»
7. «Ладушки»
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди»
9. Царапанье
10. «Петушок и курочка»
11. «Бутерброд»
12. «Мюнхгаузен»
13. «Дерево на ветру»
14. «Улитка»
15. «Футбол»
16. «Каратэ»
17. «Наказание самого себя»
18. «Полюби себя»
19. «Бокс»
20. «Балетный шаг»
21. «Танец живота»
22. «Велосипед»
23. «Качалка» («Ролик»)
24. Расслабление.

#### **2-й комплекс**

1. «Флажки», или «Сделай «до свиданья» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками».
2. «Скажи «да»» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов»
5. «Вертолетик» или «Вентилятор»
6. «Скажи «нет»»
7. «Ладушки»
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди»
9. Царапанье
10. «Петушок и курочка»

11. «Сжатие пружины» или «Кто кого»
12. «Плавание»
13. «Колеса паровоза»
14. «Бутерброд»
15. «Открывание пневматических дверей»
16. «Отодвигание стен и потолка»
17. «Мюнхгаузен»
18. «Дерево на ветру»
19. «Улитка»
20. «Посмотри, что за спиной»
21. «Футбол»
22. «Каратэ»
23. «Наказание самого себя»
24. «Полюби себя»
25. «Бокс»
26. «Бег по-собачьи»
27. «Балетный шаг»
28. «Танец живота»
29. «Пружинка»
30. «Мячик»
31. «Липучки»
32. «Ползунок»
33. «Качалка» («Ролик»)
34. Расслабление.

#### **4. Асаны (позы)**

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами — это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан – удержание позы в течение 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном уроке выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

**Позы стоя и балансы.** Позы стоя укрепляют и втягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия.

1. «Гора»
2. «Аист»
3. «Солнечная поза»
4. «Лучник»
5. «Треугольник»
6. «Треугольник» (вытянутый)
7. «Воин -1»

8. «Воин 2»
9. «Стул»
10. «Дерево -1»
11. «Дерево -2»
12. «Ласточка»
13. «Бегун»
14. «Орел» (летит)
15. «Орел»

**Позы, стоя на четвереньках вытягивают** позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака»
2. «Кошка»

**Позы, сидя и восстанавливающие** позы восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

1. «Посох»
2. «Сон героя»
3. «Корова»
4. «Пальма»
5. «Лев»
6. «Бабочка»
7. «Ворона»
8. «Черепаша»
9. «Лягушка»

**Позы, лежа на животе и прогибы назад** укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

1. «Лодка»
2. «Рыба»
3. «Кобра»
4. «Саранча»
5. «Лук»
6. «Полумост»
7. «Мостик»
8. «Верблюд»
9. «Палка»
10. «Гусеница»

**Динамический вариант асан** — это небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

***Позы лежа на животе***

11. «Змея смотрит вперед»
12. «Змея осматривается»
13. «Змея готовится к прыжку»
14. «Крокодил»
15. «Лодка качается на волнах»
16. «Кролик спрятался»
17. «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»

***Позы сидя***

1. «Лев»

2. «Жук на цветке»
3. «Гора и орел»
4. «Морда коровы»
5. «Рог коровы»

#### ***Позы стоя на четвереньках***

1. «Собака потягивается на солнышке»
2. «Пес Бобик»

#### ***Позы стоя***

1. «Дерево»
2. «Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»
3. «Цветок тянется к солнышку»
4. «Вулкан»

#### ***Позы на равновесие***

1. «Полет журавлика»
2. «Полет синей птицы»

### **5. Комплексы асан**

#### ***Комплекс 1/11/21***

1. Суставная гимнастика №1
2. Суставная гимнастика №2

#### ***Комплекс 2/12/22***

1. «Гора»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Корова» («Рог коровы»)
6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»)
7. «Рыба»
8. «Посох»

#### ***Комплекс 3/13/23***

1. «Солнечная поза»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Кобра» («Змея осматривается»)
6. «Корова» («Рог коровы»)
7. «Посох» («Жук на цветке»)
8. «Пальма»
9. «Лев» («Лев»)
10. «Бабочка»
11. «Рыба»

#### ***Комплекс 4/14/24***

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»)
2. «Аист»
3. «Ласточка»
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)

6. «Саранча»
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»)
8. «Корова» («Морда коровы»)
9. «Сон героя»
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
11. «Пальма»
12. «Лев» («Лев»)
13. «Ворона»
14. «Рыба»

**Комплекс 5/15/25**

1. «Дерево 2»
2. «Аист» («Цветок тянется к солнышку»)
3. «Лучник»
4. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
5. «Кошка» («Пес Бобик»)
6. «Саранча» («Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»)
7. «Кобра»
8. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
9. «Пальма»
10. «Лев» («Лев»)
11. «Корова» («Рог коровы»)
12. «Сон героя»
13. «Верблюд»
14. «Рыба»

**Комплекс 6/16/26**

1. «Дерево 2» («Вулкан»)
2. «Лучник»
3. «Бегун» («Полет синей птицы»)
4. «Ласточка» («Полет журавлика»)
5. «Треугольник»
6. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
7. «Корова» («Морда коровы»)
8. «Сон героя»
9. «Верблюд» («Кролик спрятался»)
10. «Палка»
11. «Гусеница»
12. «Черепашка» («Гора и орел»)
13. «Полумост»

**Комплекс 7/17/27**

1. «Орел» (летит)
2. «Бегун» («Полет синей птицы»)
3. «Треугольник»
4. «Треугольник» (вытянутый)
5. «Воин 1»
6. «Воин 2»
7. «Гусеница»

8. «Приветствие солнцу»
9. «Лучник»
10. «Черепаша» («Гора и орел»)
11. «Кобра» («Крокодил»)
12. «Мостик»

#### **6. Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика — это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

1. «Удивимся»
2. «Петушок»
3. «Сдуем с ладошки снежинку»
4. «Маятник»
5. «Погладь бочок»
6. «Ежик»
7. «Насос»
8. «Регулировщик»
9. «Воздушный шар»
10. «По ступенькам»
11. «Самовар»
12. «Гармошка»
13. «Дует ветерок»
14. «Песок»

#### **7. Гимнастика для глаз**

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений гласной гимнастики стараться не моргать.

1. «Дождик 1»
2. «Теремок»
3. «Тише, тише»
4. «Белка»
5. «Ветер»
6. «Лиса»
7. «Медведь»
8. «Комарик»
9. «Зайка»
10. «Угощение для больного»
11. «Смотрит носик»
12. «Буквы»
13. «Самолет»
14. «Дождик»

#### **8. Пальчиковая гимнастика**

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.

1. «Гости»
2. «Пироги»
3. «Мастера»
4. «Сидит белка»
5. «Капуста»
6. «Разминаем пальчики»
7. «Замок»
8. «Наши пальцы»
9. «Считалка»
10. «Мяч»
11. «Крокодил»
12. «Слова»
13. «Пироги»
14. «Весна»

## **9. Релаксация**

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению кровотока оттока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

1. «Замедленно движение»
2. «Зернышко»
3. «Добрая баба»
4. «Птичка»
5. «Шалтай-Болтай»
6. «Просыпайся, глазок»
7. «Тишина»
8. «Паучок»
9. «Пушистые облачка»
10. «Лентяи»
11. «Лимон»
12. «Вибрация»
13. «Ленивая кошечка»
14. «Ленивый барсук»

## **10. Подвижные игры**

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием.

1. «Репка»
2. «Хитрая лиса»
3. «Путешествие колобка»
4. «Поиграем с мишкой»
5. «Идет коза по лесу»
6. «Бездомный зайка»
7. «Лягушата и Мишка»
8. «Ловкий пешеход»
9. «Прятки»
10. «Догони мяч»
11. «Бегай и замри»
12. «Петух, цапля и коршун»
13. «Охотники и куропатки»
14. «Домовитый хомячок».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025