Салихова Юлия Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Салихова Юлия Валерьевна
Дата: 2026.10.20 17:02:20 +05'00'

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (апробации)
решением педагогического совета
МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО
Протокол № 5 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Дом детского творчества» КГО
_____ Ю. В. Салихова
Приказ № 148-ОД от «31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Детская йога-1»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 года
Объем: 72 ч

Составитель:
Шахова Ирина Степановна,
педагог дополнительного образования

Камышлов, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы……..… **3**

1.1. Пояснительная записка……. 3

1.2. Цель и задачи программы……..... 7

1.3. Планируемые результаты ……..…….. 8

1.4. Содержание программы ……..…… 9

2. Комплекс организационно-педагогических условий……..… **20**

2.1. Календарный учебный график……. 20

2.2. Условия реализации программы…….. 21

2.3. Формы аттестации……. 21

2.4. Оценочные материалы…….. 22

2.5. Методические материалы…… 24

2.6. Список литературы……..……. 27

3. Сведения об авторе-разработчике…….. **28**

4. Аннотация……. **29**

5. Приложения...……..… **30**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас. Ряд учёных возводят происхождение йоги к «покинутой» цивилизации бронзового века. Название «Йога» происходит от санскритского слова «йодж» и имеет множество значений, например, «упражнение», «напряжение», «единение», «гармония», «союз».

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств (гибкости, равновесия, выносливости), раскрепощённости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Младший школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребёнок в этом возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Детская йога – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми младшего школьного возраста в игровой форме. Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы (развивают фантазию и воображение).

Йога является не только древней практикой, позволяющей развить гибкость и пластику тела. Ее польза, в первую очередь, в приобретении здорового и красивого тела. Поэтому в программу многих детских модельных агентств включены занятия йогой. Йога помогает обучающимся в раскрепощённости на сцене, постановке пластики корпуса и созданию

положительного эмоционального настроя. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Преподавание йоги в детском коллективе является абсолютной необходимостью, поэтому данный предмет введен в образовательный комплекс дисциплин театра моды «Свет Надежды».

Направленность программы «Йога» по содержанию является **физкультурно-спортивной,** так как способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Основанием для проектирования и реализации программы служит следующий **перечень нормативных актов и государственных программных документов:**

1. Конвенция о правах ребенка.

2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

8. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

9. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

Актуальность

В результате целенаправленной работы с телом в процессе реализации программы «Детская йога», в младшем школьном возрасте у детей укрепляются мышцы спины и торса, улучшается осанка, снижается утомляемость, выправляется плоскостопие и другие неправильные положения стопы. За счет укрепления мышц спины и торса улучшается работа внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, нормализуется выделительная функция. У школьников снижается утомляемость, проходят головные боли, улучшается зрение, способность к концентрации и общая работа мозга. Этим объясняется положительное влияние на успеваемость и усвоение информации.

Отличительная особенность программы в том, что она объединяет материал по изучению упражнений на развитие физических качеств и игровые формы.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей **с 7 до 9 лет.**

Игра – ведущий вид деятельности в этом возрасте. Упражнения игровой йоги носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, отобранных таким образом, чтобы содействовать решению

оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Через образы осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребёнка и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Дети осознанно чувствуют себя сильными, красивыми, с чувством внутренней свободы.

Набор детей

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

Набор детей в группы по детской йоге осуществляется в установленные учреждением сроки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих).

Режим занятий

Освоение программы предполагает 1 занятие по 1 часу в неделю. Продолжительность занятия для детей 7-8 лет – 40 минут, 8-9 лет – 40 минут.

Срок освоения и объем программы

Программа «Детская йога» вводится на 2 года обучения.

Объем программы – 72 часа;

- 1-ый год обучения – 36 часов;

- 2-ой год обучения – 36 часов.

Формы обучения: очная. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровень сложности программы: стартовый – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие и совершенствование физических данных, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

З***адачи программы*:**

Образовательные:

- обучать детей технике имитационно-подражательных движений, сопоставлению названий основных поз с моделями их реализации, передаче характерных особенностей образов;
- способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц.

Развивающие:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;
- развивать память, мышление и внимание.

Воспитательные:

- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела;
- формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма;
- формировать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональное самовыражение;
- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- умение выполнять асаны (позы), суставную гимнастику, гимнастику для глаз;

- умение держать правильную осанку и распределять равномерное дыхание;

- умение поддерживать равновесие и координировать движения.

Метапредметные:

- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- наличие навыков самоконтроля, самооценки при выполнении подвижных игр и асан.

Личностные:

- осознанное отношение к своему здоровью;

- умение вести здоровый образ жизни;

- повышение уровня развития коммуникативных навыков;

- уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела.

1.4. Содержание программы

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Тема, раздел	Итого		Всего
		1-ый год	2-ой год	
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Координация	4	4	10
3.	Сила	10	10	20
4.	Баланс	10	10	20
5.	Гибкость	10	10	20
6.	Контрольное занятие	1	1	1
	Итого:	**36**	**36**	**72**

Цель и задачи 1-ого года обучения

Цель: формирование мотивации обучающихся к детской йоге через овладение простыми упражнениями.

Задачи:

- обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы при выполнении простых упражнений;
- привить элементарные навыки координации движений;
- развивать физические качества обучающихся;
- формировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни.

Учебный план

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Координация**	**4**		**4**	
2.1	Ходьба с движением рук, корпуса и предметов	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на статичность асаны	2		2	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**10**		**10**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	3		3	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	5		5	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса	2		2	Педагогическое наблюдение
4	**Баланс**	**10**		**10**	
4.1	Баланс в движении	5		5	Педагогическое наблюдение
4.2	Баланс с захватом	2		2	Педагогическое наблюдение
4.3	Баланс в силовой форме	3		3	Педагогическое наблюдение
5	**Гибкость**	**10**		**10**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	5		5	Педагогическое наблюдение
5.2	Растяжка ног	5		5	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	36		36	

Содержание учебного плана
1-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися объединения. Правила поведения в Доме детского творчества. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Детская йога». Особенности программы 1-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

2. Координация

2.1. Ходьба с движением рук, корпуса и предметов

Практика: Беседа «Что я знаю о себе и о своем здоровье». Выполнение ходьбы на носках, пятках, внешних и внутренних подъёмах. Расслабление «шавасана». Игра «Ладошки».

2.2. Упражнения на статичность асаны

Практика: Упражнение на расслабление «шавасана». Игра «Море волнуется». Гимнастика для глаз «Перемещение глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений «приседание», «прыжки», «Уточка». Самомассаж ушей. Игра-медитация «Дыхание океана».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений «Лодочка» («навасана»), «Кобра» («бхуджангасана»), поза собаки («адхамукхашванасана»), поза журавля («бакасана»), «Велосипед», «Ножницы». Игра «Сова и мыши».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса

Практика: Выполнение движений на развитие силы рук, махов руками «Мельница», планки на руках, упражнения «Кошка-корова» («марджириасана»). Самомассаж лба. Игра-медитация «Я вижу красоту».

4. Баланс

4.1. Баланс в движении

Практика: Выполнение поз «Дерево», «Стул», позы изобилия («танцующий Шива»). Игра «Раз-два-три-четыре-пять, в йога-позу надо встать!». Самомассаж шеи.

4.2. Баланс с захватом

Практика: Выполнение поз на растяжку («натараджасана», «пхуджангасана», «Лучник»). Самомассаж живота. Игра-медитация «Беззвучный колокольчик».

4.3. Баланс в силовой форме

Практика: Освоение силовых форм – асан («маласана», «бакасана», «чатуранга», «аштанга»). Игра «Зеркало».

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений на скручивание и вытяжение корпуса («матсиендрасана», «пасчимутанасана»). Разучивание упражнений «Кошечка», «Мостик». Игра «Вертолет».

5.2. Растяжка ног

Практика: Выполнение упражнений на вытяжение задней поверхности бедра («упавиштаканасана», «скандасана»). Игра-медитация «Художник».

6. Контрольное занятие

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Демонстрация разученных йога-поз родителям и другим обучающимся студии.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1-ого года обучения

К концу 1-ого года обучающиеся будут

знать:

- правила безопасного поведения на занятии;
- названия выполняемых упражнений.

Уметь:

- четко выполнять асаны;
- двигаться легко, чувствуя тело.
- копировать движения педагога.

Цель и задачи 2-ого года обучения

Цель: повышение защитных функций организма и общей работоспособности обучающихся через систематические занятия йогой.

Задачи:

- дать представления об основных понятиях и терминах в йоге;
- обучить основам владения телом и дыханием;
- совершенствовать двигательные умения и навыки обучающихся;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества.

Учебный план

2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Координация**	**4**		**4**	
2.1	Ходьба с движением рук, корпуса и предметов.	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на статичность асаны	2		2	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**10**		**10**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	3		3	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	5		5	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса	2		2	Педагогическое наблюдение
4	**Баланс**	**10**		**10**	
4.1	Баланс в движении	5		5	Педагогическое наблюдение
4.2	Баланс с захватом	2		2	Педагогическое наблюдение
4.3	Баланс в силовой форме	3		3	Педагогическое наблюдение
5	**Гибкость**	**10**		**10**	
5.1	Упражнения для гибкости позвоночника	5		5	Педагогическое наблюдение
5.2	Растяжка для ног	5		5	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	36		36	

Содержание учебного плана
2-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися объединения. Правила поведения в Доме детского творчества. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Детская йога» второго года обучения. Требования и правила освоения программы.

2. Координация

2.1. Ходьба с движением рук, корпуса и предметов

Практика: Беседа «Расскажи, что ты ешь». Отработка ходьбы на носках, пятках, внешних и внутренних подъёмах. Самомассаж лица. Релаксационная гимнастика «Надуй шарик».

2.2. Упражнения на статичность асаны

Практика: Отработка упражнения на расслабление «шавасана». Самомассаж головы. Гимнастика для глаз «Рисуем» восьмерки». Игра-медитация «Радуга».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Отработка упражнения «прыжки». Разучивание упражнений «приседание с захватом», «качели». Самомассаж «Растирание ладони».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Отработка упражнения «Лодка» (навасана), позы собаки (адхамукхашванасана), позы «журавля» (бакасана), (шалабхасана), упражнений «Велосипед», «Ножницы». Разучивание позы «Саранча». Самомассаж рук. Дыхательные упражнения «Сильные руки».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса

Практика: Повторение движений на развитие силы рук, махов руками «Мельница». Изучение упражнения «планка на руках», «Стол» (пурвоттанасана), «Восьмерка» (аштарвакрасана). Самомассаж стоп. Игра-медитация «Тропический остров».

4. Баланс

4.1. Баланс в движении

Практика: Изучение позы «половинка луны» (ардхачандрасана), отработка поз «Дерево», «Воин-три», «Стул». Самомассаж плечевых суставов.

4.2. Баланс с захватом

Практика: Изучение позы на растяжку («Натараджасана», «пхуджангасана», закрепление позы «Лучник», «падангуштхасана»). Дыхательные упражнения «Большой маятник». Гимнастика для глаз «Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки». Игра-медитация «Путешествие в волшебный лес».

4.3. Баланс в силовой форме

Практика: Повторение силовых форм первого года обучения – асан («маласана», «бакасана», «чатуранга», «аштанга»). Самомассаж коленных суставов. Релаксационная гимнастика «Марионетки».

5. Гибкость

5.1. Упражнения для гибкости позвоночника

Практика: Закрепление умения выполнять упражнения на скручивание и вытяжение корпуса («матсиендрасана», «пасчимутанасана»), «Кошечка», «Мостик». Самомассаж спины.

5.2. Растяжка для ног

Практика: Повторение асан первого года обучения «хануманасана», упражнения на вытяжение задней поверхности бедра («упавиштаканасана», «скандасана», «хануманасана»). Самомассаж ушей, лба. Игра-медитация «Облака».

6. Контрольное занятие

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Демонстрация разученных йога-поз родителям и другим обучающимся студии.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-ого года обучения

К концу 2-ого года обучающиеся будут

знать:

- правила безопасного поведения на занятии;
- основные понятия и термины в йоге;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Уметь:

- четко выполнять асаны;
- оценивать свои результаты, работать над ошибками;
- вести здоровый образ жизни;
- выстраивать асаны по названию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	12.08-10.09 (24 календарных дня) **Допустимо до 30.09**	12.08-10.09 (24 календарных дня)
Начало учебного года	10.09 **Допустимо с 01.10**	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель (257 календарных дней)	36 учебных недель (257 календарных дней)
Конец учебного года	24.05	24.05
Диагностика обучающихся		
Стартовая диагностика	10.09-24.09 **Допустимо 01.10-12.10**	10.09-24.09
Текущая диагностика	По окончанию разделов, тем	По окончанию разделов, тем
Промежуточная диагностика	20.12-30.12	24.04-25.04
Итоговая диагностика	По окончанию реализации программы 24.04-24.05	По окончанию реализации программы 24.04-24.05
Каникулы		
Зимние каникулы	01.01-07.01 (7 календарных дней)	01.01-07.01 (7 календарных дней)
Летние каникулы	25.05-09.09 (108 календарных дней)	25.05-09.09 (108 календарных дней)

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.

Календарный учебный график по предмету

Год обучения	Кол-во учебных часов								
	Сен	**Окт**	**Нояб**	**Дек**	**Янв**	**Фев**	**Мар**	**Апр**	**Май**
1-ый	3	5	4	4	3	4	5	4	4
2-ой	3	5	4	4	3	4	5	4	4

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Специализированный зал с зеркалами.
2. Коврики для занятий на полу – 15 шт.
3. Подборка аудио кассет и CD дисков.
4. Музыкальный центр.

Информационное обеспечение:

https://www.jv.ru/video/video/2050

https://www.jv.ru/video/video/2053

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.3. Формы контроля

Диагностика результатов обучающихся проводится 3 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) проводится входная диагностика. В середине года (декабрь) – промежуточная, в конце учебного года (май) – итоговая.

В ходе диагностики по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детская йога» отслеживаются результаты:

- усвоения теоретического материала, владение специальной терминологией;
- уровень физического развития (эластичность и гибкость мыщц спины, ног);
- практические умения и навыки выполнения упражнений, предусмотренных программой.

2.4. Оценочные материалы

Изучаемый параметр	**Формы и методы диагностики**	**Инструментарий**
1-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1. Тест «Физические качества»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1. Тест «Физические качества»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 4 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1. Тест «Физические качества»

Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 4 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
2-ой год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1. Тест «Физические качества»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1. Тест «Физические качества»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 4 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня усвоения учебного материала обучающимися	опрос	Приложение № 3 «Опрос обучающихся»
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 3 «Выполнение упражнений»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 4 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

На занятиях по детской йоге детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, в место них используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога – упражнений.

Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному». На разучивание каждого комплекса отводится неделя (2 занятия). При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Мысленная настройка на выполнение позы.

3. Дети смотрят на педагога и представляют себя в этом положении, вхождение в позу последовательно.

4. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время, сначала не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 7 -9 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют медленно и спокойно, отдых после выхода из позы, дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Условия проведения асан детской йоги:

- чёткое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;

- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);

- коврики (одеяло);

- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух.

Дыхательные упражнения по методике «хатха-йоги»

Йоги считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Дыхательные практики восстанавливают психологическое состояние ребенка. Профилактика к различным инфекциям и простудных заболеваниям. Правила выполнения дыхательных упражнений:

- не напрягать мышцы лица, ноздрей и всего тела;

- позвоночник должен быть ровным, на одной прямой линии держать голову, шею и позвоночник;

- дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения можно выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки);

- дышать только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.

Упражнения на расслабление мышц

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц – важная роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление. Упражнения релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей. Большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и

эмоциональная раскованность – важное условие для становления правильных телодвижений.

Методы обучения

Игровой метод. Главным методом обучения является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровой образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа, объяснение методики выполнение упражнений, оценка.

Практический метод. Заключается в многократном выполнении конкретной позы (асаны).

Наглядный метод. Выразительный показ.

В работе с обучающимися нагрузка идет ступенчато, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, беседа.

Педагогические технологии: технология игровой деятельности, здоровьесберегающая, личностно-ориентированная технология.

2.6. Список литературы

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер; пер. с англ. Г. Гончаренко; науч. ред. А. Радзиевский. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 423 с.

2. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7, 1999. - с. 24-25.

3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. - Минск, 1982. - с. 88

4. Гущо Ю. Техника медитации. // Физкультура и спорт, №9, 1999. - с. 20-22.

5. Кент Г. Йога день за днем. - Л.: ЛФ ВНИИТЭ, 1991. - с. 200

7. Ковриго Н. Эмоции и здоровье. // Физкультура и спорт, №4, 1999. - с. 17-18.

8. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. - М.: Знание, 1991. - с. 55.

9. Лах Ман Чун Г. Е. Эта замечательная йога. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - с. 185.

10. Мерзляков Ю. А. Путь к долголетию: энциклопедия самооздоровления. - Мн.: ППК «Белфакс», 1994. - с. 120.

12. Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. - М.: Прогресс, 1986. - с. 15-18.

Для обучающихся и родителей

1. Борисова И. Йога для двоих. // Физкультура и спорт, №5, 1999. - с. 18-19.

2. Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. - М.: Медицина, 1991. - с. 64

3. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей. - М.: Просвещение, 1993. - с. 20

3. Сведения об авторе-разработчике

1. **ФИО:** Степанова Ирина Степановна.
2. **Место работы, должность:** МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.
3. **Квалификационная категория:** отсутствует.
4. **Профессиональное образование:** Профессиональный лицей г. Камышлова, 1997 г., направление подготовки – «закройщик»; квалификация – «портной четвертого разряда», «закройщик пятого разряда».

Профессиональная переподготовка: программа «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта», 2023 г. (300 ч), ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний», г. Красноярск.

Диплом по профессиональной переподготовке по программе дополнительного профессионального образования « Организация и проведение занятий по детской йоге» 2025 г (400 ч) ООО «НЦРДО» г,Москва

5. **Стаж:** педагогический – 3 года.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Детская йога»** имеет стартовый уровень, рассчитана на обучающихся **от 7 до 9 лет.**

Данная программа рассчитана на 144 часа обучения.

Цель программы: развитие и совершенствование физических данных, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные: обучать детей технике имитационно-подражательных движений, сопоставлению названий основных поз с моделями их реализации, передаче характерных особенностей образов, способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц; приобщать к здоровому образу жизни, развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела; устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела, формировать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональное самовыражение, воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.

Формы реализации программы: групповые занятия.

Содержание программы: «Координация», «Сила», «Гибкость», «Выносливость».

Планируемые результаты: к концу реализации программы обучающиеся будут знать комплексы асан, научатся выстраивать асаны по названию, будут держать правильную осанку и равномерно распределять дыхание, поддерживать равновесие и координировать движения; сформируют осознанное отношение к своему здоровью; приобретут уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела.

Приложение № 1

Диагностическая карта
входной диагностики обучающихся

Тест «Физические качества»

Цель: контроль проводится для определения имеющегося уровня развития физических качеств ребенка и развития двигательного аппарата.

Физические качества	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость (0-3 балла)	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперед с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется (3 секунды).
Равновесие (0-3 балла)	Из положения стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги) руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость (0-3 балла)	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, ноги закреплены держать 10 с. 2. Из исходного положения, лежа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 с.	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.

Уровни:
- 2-3 балла – высокий;
- 1-2 балла – средний;
- 0-1 – низкий.

Максимальное количество баллов – 9.

Приложение № 2

Диагностическая карта

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

первого года обучения

Тест «Физические качества»

Цель: контроль уровня развития физических качеств ребенка и развития двигательного аппарата за определенный период.

Физические качества	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость (0-3 балла)	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперед с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется (3 секунды).
Равновесие (0-3 балла)	Из положения стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги) руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость (0-3 балла)	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, ноги закреплены держать 10 с. 2. Из исходного положения, лежа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 с.	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.

Уровни:
- 2-3 балла – высокий;
- 1-2 балла – средний;
- 0-1 – низкий.

Максимальное количество баллов – 9.

Приложение № 3

Диагностическая карта
итоговой аттестации обучающихся

Итоговая диагностика состоит из двух разделов: теоретической и практической части.

Форма проведения: теоретическая часть – беседа; практическая часть – выполнение упражнений.

Опрос обучающихся

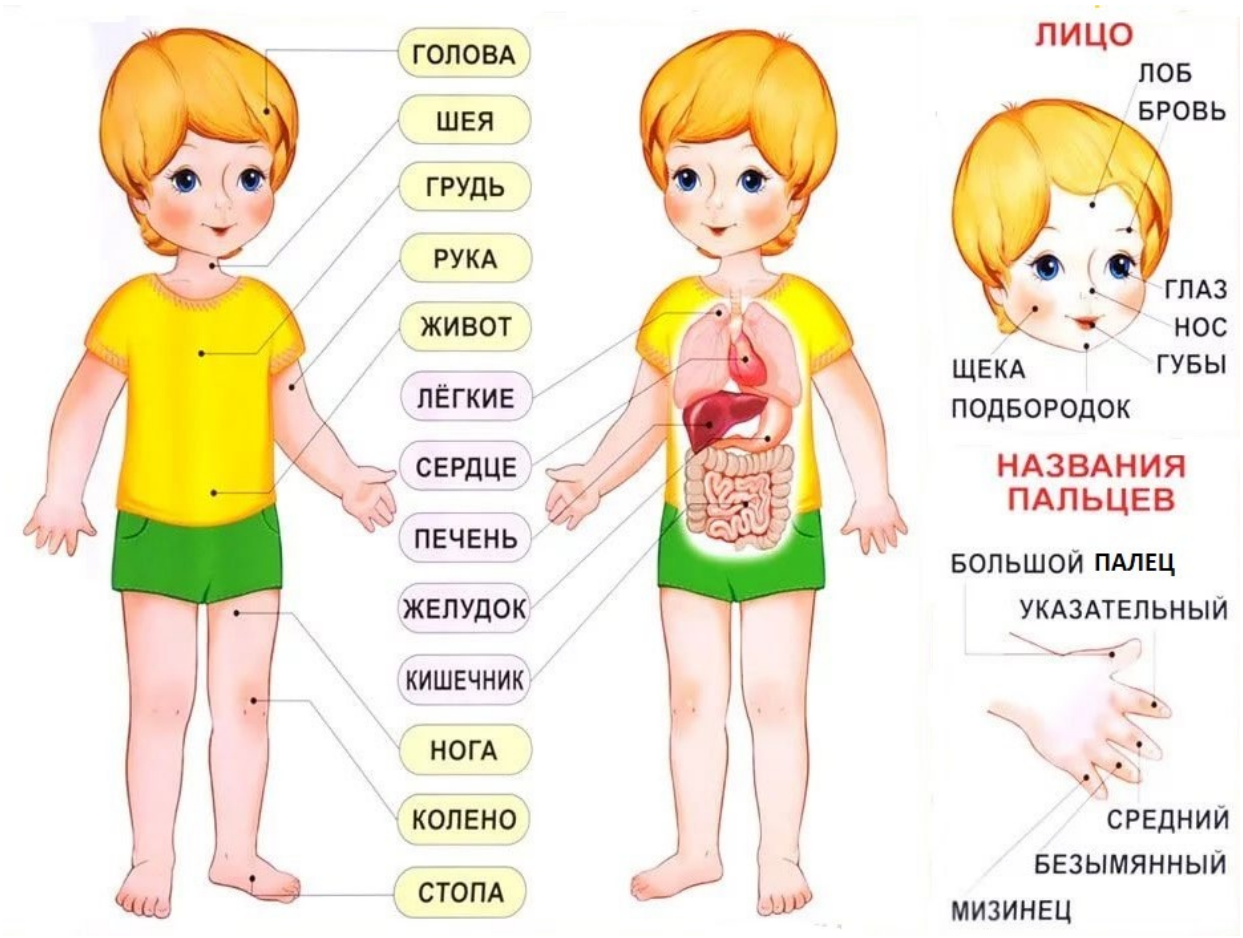
Задание № 1 «Назови упражнения»: найди на иллюстрации знакомые упражнения. Как они называются?



Оценка ответов: за каждый правильный ответ – 1 балл.
Максимальное количество баллов – 12.

Задание № 2 «Назови части тела»:
- покажи на иллюстрации части тела, которые я назову;
- покажи на иллюстрации органы, которые я назову;

- покажи на иллюстрации части лица, которые я назову;
- покажи на своей руке пальцы, которые я назову.



Оценка ответов: за каждый правильный ответ – 1 балл.
Максимальное количество баллов – 25.

Задание № 3 «Общие правила безопасности и эффективности при выполнении упражнений»: ответь на вопросы.

1. Как правильно нужно дышать при выполнении упражнений йоги? (Ответ: глубоко и через нос).
2. Как нужно распределять вес тела? (Ответ: равномерно, на обе ноги).
3. Как нужно держать спину при выполнении упражнений йоги? (Ответ: ровно, прямо).

Оценка ответов: за каждый правильный ответ – 1 балл.
Максимальное количество баллов – 3.

Итоги по теоретической части

№ п/п	ФИ обучающегося	Задание № 1 «Назови упражнения» (до 12 баллов)	Задание № 2 «Назови части тела» (до 25 баллов)	«Общие правила безопасности и эффективности при выполнении упражнений» (до 3 баллов)	Итоги опроса (до 40 б.)

Уровни:
- 31-40 баллов – **высокий** (хорошо знает названия упражнений и частей тела, общие правила безопасности и эффективности при выполнении упражнений);
- 20-30 баллов – **средний** (частично знает названия упражнений и названия частей тела, общие правила безопасности и эффективности при выполнении упражнений);
- до 20 баллов – **низкий** (плохо знает названия упражнений и названия частей тела, общие правила безопасности и эффективности при выполнении упражнений).

Максимальное количество баллов – 40.

«_____» _____ 20 ____ г.

Педагог ДО _____ / _____

(подпись) (ФИО педагога)

Практическая часть «Выполнение упражнений»

Цель: контроль уровня развития физических качеств ребенка и развития двигательного аппарата.

Год обучения по программе _____

№ п/п	ФИ обучающегося	Равновесие (баланс на ногах) (0-3 балла)	Статичность (планка на локтях, на запястьях) (0-3 балла)	Гибкость спины (мостик), эластичность (шпагат) (0-3 балла)	Общий балл (до 9 баллов)

Уровни:
- 2-3 балла – высокий (ребенок самостоятельно и хорошо справляется с заданием);
- 1-2 балла – средний (ребенок справляется с заданием с помощью взрослого);
- 0-1 – низкий (ребенок не справляется с заданием).

Максимальное количество баллов – 9.

«_____» _____ 20 ____ г.

Педагог ДО _____ / _____

(подпись) (ФИО педагога)

Приложение 4

Карта педагогического наблюдения
развития социальной компетентности

Группа _____Фамилия_____ Имя _____ Лет _____ Дата _____

1. Коммуникативность													**Результат**
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей	8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный	
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикуляция	
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций	
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу	
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер	
	Общий результат												
													Результат

2. Толерантность													
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный	9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)	
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора	
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие	
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим	
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности	
7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим	
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать	
9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность	
	Общий результат												
3. Рефлексивность													**Результат**
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности	6-5 – высокий, 4-3 –
2	Говорит о себе, как о личности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих личностных качествах	

3	Говорит о своих чувствах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих чувствах	средний, 2-1 – низкий
4	Самостоятельно регулирует свое поведение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Эффективен только внешний контроль	
5	Выражает свое отношение к деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не выражает собственное отношение к деятельности	
6	Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не корректирует свою деятельность	
	Результат												

Общий результат _____ б. Уровень _____

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.
Высокий уровень: 23-18 баллов.
Средний уровень: 9-17 баллов.
Низкий уровень: 1-8 баллов.