Салихова Юлия Валерьевна
Подписано цифровой подписью: Салихова Юлия Валерьевна
Дата: 2026.10.20 17:02:44 +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

«Йога для малышей»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-7 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……..... 10

1.3. Планируемые результаты ……..…….. 11

1.4. Содержание программы ……..…… 13

2. Комплекс организационно-педагогических условий……..… **26**

2.1. Календарный учебный график……. 26

2.2. Условия реализации программы…….. 27

2.3. Формы аттестации……. 27

2.4. Оценочные материалы…….. 28

2.5. Методические материалы…… 30

2.6. Список литературы……..……. 34

3. Сведения об авторе-разработчике…….. **35**

4. Аннотация…… **36**

5. Приложения...……..… **37**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Современная политика государства ставит перед образовательными учреждениями ряд ключевых задач, одна из которых – укрепление и сохранение здоровья дошкольников.

Учитывая, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, одним из решений физкультурно-оздоровительных задач является включение в образовательный процесс нетрадиционной формы оздоровления – хатха-йоги.

Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон.

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.

Учет мнения родителей (законных представителей) и педагогов театра моды «Свет Надежды» побудили к созданию данной программы, которая основана на применении здоровьесберегающей технологии – хатха-йоги.

Направленность программы «Йога для малышей» 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 «Йога для малышей», в дошкольном возрасте у детей укрепляются мышцы спины и торса, улучшается осанка, снижается утомляемость, улучшается зрение, способность к концентрации и общая работа мозга, выправляется плоскостопие и другие неправильные положения стопы.

Программа – **модифицированная.** В содержании использован материал следующих дополнительных общеобразовательных программ:

1) «Йога для малышей» (разработчик – Орлова Светлана Евгеньевна, г. Кувандык);

2) «Йога для детей» (разработчик – Зенкова Ольга Витальевна, г. Каменск-Уральский).

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что наряду с занятиями йогой будет проходить 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 крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

Новизна программы состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий,

ментальный и творческий, развивая которые можно говорить о воспитании гармоничной личности.

Физиологический аспект. Гибкость, подвижность и прямая осанка – это основные требования для сбалансированного развития тела.

Эмоциональный/поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравновешивание эмоциональной сферы. Детям интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности.

Ментальный аспект – сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга.

Творческий аспект. Данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств. Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что, когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Таким образом, говоря о детской йоге мы, подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей **с 5 до 7 лет.**

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий

шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения

двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

В дошкольном возрасте игра – ведущий вид деятельности. 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 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 5-6 лет – 30 минут, 6-7 лет – 30 минут.

Срок освоения и объем программы

Программа «Йога для малышей» 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: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация на сбережение своего здоровья и здоровья окружающих.

З***адачи программы*:**

Образовательные:

- познакомить детей с техникой имитационно-подражательных движений, сопоставлению названий основных поз с моделями их реализации, передаче характерных особенностей образов;
- содействовать изучению и выполнению техники суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- учить правилам, направленным на снижение риска травматизма.

Развивающие:

- развивать двигательные умения, навыки и силу;
- способствовать развитию памяти, мышления и внимания;
- содействовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц и выработке равновесия.

Воспитательные:

- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.

1.3. Планируемые результаты

Целевые ориентиры

- ребёнок проявляет интерес к физическим упражнениям;

- у ребенка качественные сдвиги в динамике показателей физических качеств;

- ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку;

- знает способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;

- знает комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- ребенок умеет использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);

- может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения;

- освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать;

- проявляет уважение к взрослым;

- умеет интересоваться состоянием здоровья близких людей, ласково называть их;

- внимателен к поручениям взрослых, проявляет самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступает в сотрудничество.

Предметные результаты:

- умение выполнять имитационно-подражательные движения, сопоставлять названия основных поз (асан) с моделями их реализации, передачей характерных особенностей образов;

- умение выполнять суставную гимнастику, гимнастику для глаз;
- умение держать правильную осанку и распределять равномерное дыхание;
- умение поддерживать равновесие и координировать движения.

Метапредметные результаты:

- повышение уровня развития двигательных умений, навыков и силы;
- повышение уровня развития памяти, мышления и внимания;
- улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц и выработки равновесия.

Личностные результаты:

- наличие представления об основах здорового образа жизни;
- повышение уровня развития морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов;
- потребность в ежедневной двигательной активности.

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	6	6	12
3.	Сила	10	10	20
4.	Баланс	8	8	16
5.	Гибкость	10	10	20
6.	Контрольное занятие	1	1	2
	Итого:	**36**	**36**	**72**

Цель и задачи 1-ого года обучения

Цель: формирование мотивации обучающихся к освоению основами хатха-йоги через овладение простыми упражнениями.

Задачи:

- обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы при выполнении простых упражнений;
- сформировать 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**	**2**	**1**	**1**	Опрос
2.	**Координация**	**6**		**6**	
2.1	Ходьба с движением рук, корпуса и с использованием предметов	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на статичность асаны	4		4	Педагогическое наблюдение
3.	**Сила**	**10**		**10**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	4		4	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса	2		2	Педагогическое наблюдение
4.	**Баланс**	**8**		**8**	
4.1	Баланс в движении	4		4	Педагогическое наблюдение
4.2	Баланс с захватом	2		2	Педагогическое наблюдение
4.3	Баланс в силовой форме	2		2	Педагогическое наблюдение
5.	**Гибкость**	**10**		**10**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
5.2	Растяжка ног	4		4	Педагогическое наблюдение
6.	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**36**	**1**	**35**	

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 «Йога для малышей». Особенности программы 1-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

Практика: Беседа «Наш организм». Викторина «Назови части тела».

Разминка под музыку «Весело маршируем». Выполнение комплекса диагностических заданий.

Рассматривание иллюстрации асан. Игра «Раз-два-три-четыре-пять, в йога-позу надо встать!» (по картинкам).

2. Координация

2.1. Ходьба с движением рук, корпуса и с использованием предметов

Практика: Ходьба на носках с разным положением рук. Ходьба с перешагиванием через предметы. Упражнения суставной гимнастики, асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох»). Игры «Хитрая лиса», «Ладошки», «Веселые плечики».

Беседа «Как избежать травм в йоге».

Самомассаж «Лепим лицо». Упражнение на дыхание «Полет на Солнце». Релаксация «Здравствуй, солнце».

2.2. Упражнения на статичность асаны

Практика: Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов). Упражнения суставной гимнастики. Асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба»). Игры: «Паук и мухи», «Делай, как я».

Беседа «Сон как лучшее лекарство».

Самомассаж «Красивые руки». Упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок». Гимнастика для глаз «Перемещение глаз вправо-влево». Релаксация «Волшебный сон».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!». Выполнение упражнений: «приседание», «прыжки», «Уточка». Асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка»). Игра «Хвост дракона».

Беседа «Польза свежего воздуха».

Самомассаж «Быстрые ноги». Упражнение на дыхание «Воздушный шар». Релаксация «Буратино».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу». Асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант», «Гора»). Игры: «Бездомный заяц», «Хитрая лиса».

Беседа «С йогой дружить – сильным быть!».

Блиц-самомассаж. Упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок». Гимнастика для глаз «Перемещение глаз вниз-вверх».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса

Практика: Разминка «Настройтесь на занятие». Асаны («Дерево 1», «Аист», «Ласточка», «Собака», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Ворона»).

Беседа «Полезная пища».

Самомассаж «Упругий живот». Упражнение на дыхание «Маятник». Релаксация «Ленивая кошечка». Пальчиковая гимнастика.

4. Баланс

4.1. Баланс в движении

Практика: Игровая гимнастика «Прогулка в лес», динамические асаны (позы) по сюжету сказки («Дерево», «Лев», «Лягушка», «Кошка», «Кобра», «Угол», «Лодка», «Ребнок/отдых», «Синяя птица», «Бриллиант», «Маленькая пальма»).

Беседа о пользе зарядки.

Гимнастика для ног «Медведь». Релаксация «Шавасана – медитация (под музыку «звуки природы).

Самомассаж шеи. Игровое задание «Жонглёры» с мячом.

4.2. Баланс с захватом

Практика: Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики. Асаны («Дерево 2», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Корова», «Сон героя», «Верблюд», «Палка», «Черепаха», «Полумост»).

Беседа «Как правильно дышать носом. Вдох и выдох».

Самомассаж «Лепим человечка». Упражнение на дыхание «Насос и мяч». Релаксация «Зернышко».

4.3. Баланс в силовой форме

Практика: Силовой блок (выполнение упражнений с гантелями). Асаны («Берёзка», «Пальма», «Кролик», «Гора», «Лягушка», «Кошка», «Полуберёзка», «Рыба»).

Беседа «Заповеди здорового образа жизни».

Самомассаж «Маленькие волшебники». Релаксация «Снежная баба». Гимнастика для глаз «Перемещение глаз по диагоналям».

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений ритмической гимнастики, упражнений на формирование правильной осанки «Солдатики». Асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепаха», «Кобра», «Мостик»).

Беседа «Что я знаю о себе и о своем здоровье».

Игра «Передай движение». Гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат». Релаксация «Шалтай – Болтай».

5.2. Растяжка ног

Практика: Разминка «Зверобика», динамические упражнения. Асаны («Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба»).

Беседа «Заповеди здорового образа жизни».

Блиц-массаж «Бодрость за одну минуту». Упражнение на дыхание «Гудок парохода». Игра-медитация «Художник».

6. Контрольное занятие

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Выполнение комплекса диагностических заданий. 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:

- удерживать форму в статике;
- копировать движения педагога.

Цель и задачи 2-ого года обучения

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

Задачи:

- познакомить с дыхательными практиками;
- 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**	**2**	**1**	**1**	Опрос
2.	**Координация**	**6**		**6**	
2.1	Ходьба с движением рук, корпуса и с использованием предметов	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на статичность асаны	4		4	Педагогическое наблюдение
3.	**Сила**	**10**		**10**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	4		4	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	3		3	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса	3		3	Педагогическое наблюдение
4.	**Баланс**	**8**		**8**	
4.1	Баланс в движении	3		3	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**	**1**	**35**	

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 «Йога для малышей» второго года обучения. Требования и правила освоения программы.

Практика: Беседа «Польза йоги для детей». Встреча «Круг дружбы». Игра «Знакомство».

Повторение названий основных асан. Выполнение комплекса диагностических заданий.

2. Координация

2.1. Ходьба с движением рук, корпуса и с использованием предметов

Практика: Отработка ходьбы на носках, пятках, внешних и внутренних подъёмах. Ходьба с предметом на голове.

Музыкально-ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой). Асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох»).

Беседа «Что такое здоровье».

Самомассаж «Вышел зайчик погулять». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай». Пальчиковая гимнастика «Мяч». Гимнастика для глаз «Мой веселый звонкий мяч». Релаксация «Пушистое облако».

2.2. Упражнения на статичность асаны

Практика: Силовой блок (упражнения с гантелями). Асаны («Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полуберёзка», «Рыба», «Винт»).

Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам».

Самомассаж «Умывалочка». Дыхательная гимнастика «По ступенькам». Гимнастика для глаз «Рисуем» восьмерки». Релаксация «Сказка».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Отработка упражнения «прыжки». Разучивание упражнений «приседание с захватом», «качели». Асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант», «Гора»).

Беседа «Для чего мы едим каждый день?».

Самомассаж «Красим». Дыхательная гимнастика «Песок». Гимнастика для глаз «Буквы». Релаксация «На полянке».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Силовой блок (упражнения с гантелями). Асаны («Берёзка», «Пальма», «Кролик», «Гора», «Лягушка», «Кошка», «Полуберёзка», «Рыба»).

Беседа «Полезные и вредные продукты».

Самомассаж рук. Дыхательные упражнения «Сильные руки». Гимнастика для глаз «Самолёт». Релаксация «Ленивый барсук».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц плечевого корпуса

Практика: Виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Асаны («Дерево», «Бриллиант», «Лев», «Божественная поза», «Головоколенная поза», «Змея», «Прямой угол»).

Разучивание движений на развитие силы рук, махов руками «Мельница».

Беседа «Опасности, влияющие на здоровье».

Самомассаж «В январе». Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка».

4. Баланс

4.1. Баланс в движении

Практика: Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики. Асаны («Дерево 2», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Корова», «Сон героя», «Верблюд», «Палка», «Черепаха», «Полумост»).

Беседа о пользе воды для организма.

Самомассаж «Неболейка». Пальчиковая гимнастика «Крокодил». Гимнастика для глаз «Смотрит носик». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Полет».

4.2. Баланс с захватом

Практика: Асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепаха», «Кобра», «Мостик»).

Беседа «Прогулки на свежем воздухе – залог здоровья».

Самомассаж «Массаж ступней». Упражнение на дыхание «Задувание свечи». Игра-медитация «Путешествие в волшебный лес».

4.3. Баланс в силовой форме

Практика: Повторение силовых форм первого года обучения. Асаны («Дерево 2», «Аист», «Лучник», «Собака», «Кошка», «Саранча», «Кобра», «Лук», «Пальма», «Корова», «Верблюд»).

Беседа «Как защитить себя от микробов».

Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Гимнастика для глаз «Комарик». Релаксация «Паучок». Игра-медитация «Спокойная вода».

5. Гибкость

5.1. Упражнения для гибкости позвоночника

Практика: Виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево качается», «Бегун», «Бриллиант» (вариант 1), «Скручивание», «Кузнечик», «Полуберёзка»).

Беседа «Витамины и здоровье».

Самомассаж с массажным мячом. Упражнение на дыхание «Самовар». Психогимнастика «Тоннель настроения».

5.2. Растяжка для ног

Практика: Динамические упражнения. Асаны («Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба»).

Беседа «Режим дня».

Самомассаж ушей и лба. Упражнение на дыхание «Сбрось усталость». Гимнастика для глаз «Угощение для больного». Релаксация «Вибрация». Игра-медитация «Спящие эльфы и феи».

6. Контрольное занятие

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Выполнение комплекса диагностических заданий. 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;
- понимать основные термины в йоге;
- комплексы упражнений.

Уметь:

- выполнять асаны синхронно в группе;
- 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	4	5	4	4	3	4	5	4	3
2-ой	4	5	4	4	3	4	5	4	3

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 «Йога для малышей» 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»

Промежуточная 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	педагогическое наблюдение	Приложение № 4 «Карта педагогического наблюдения развития

обучающихся		социальной компетентности»

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой образовательного процесса являются учебные занятия, которые обычно проводятся в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных. На занятиях дети постоянно упражняются, развивая навыки музыкального восприятия в единстве с выразительным движением, соединяя дыхание и движение. Неоднократно повторяется выученный материал, закрепляя знания и умения, которые дети смогут применять в самостоятельной деятельности. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего 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 3 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 5-7 лет максимальное удержание позы 7-10 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 йога для малышей.

- 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.

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

7. 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.

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

Для обучающихся и родителей

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

3. Сведения об авторе-разработчике

1. **ФИО:** Шахова 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.

5. **Стаж:** педагогический – 2 года.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Йога для малышей»** имеет стартовый уровень, рассчитана на обучающихся **от 5-7 лет.**

Данная программа рассчитана на 72 часа обучения.

Цель программы: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация на сбережение своего здоровья и здоровья окружающих.

З***адачи программы*:** познакомить детей с техникой имитационно-подражательных движений, сопоставлению названий основных поз с моделями их реализации, передаче характерных особенностей образов; содействовать изучению и выполнению техники суставной гимнастики, гимнастики для глаз; учить правилам, направленным на снижение риска травматизма; развивать двигательные умения, навыки и силу; способствовать развитию памяти, мышления и внимания; содействовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц и выработке равновесия; формировать основы здорового образа жизни; воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.

Формы реализации программы: групповые занятия.

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

Планируемые результаты: к концу реализации программы обучающиеся будут знать названия асан, комплексы упражнений, научатся выстраивать асаны по названию, улучшат осанку, приобретут уверенность в 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

промежуточнойттестации 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.