

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 208 г. Нижнеудинск»**

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогическом совете
(протокол от 30.08.2024 №3)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МКДОУ
«Детский сад №208
г. Нижнеудинск»
от 30.08.2024 № 30-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 2 года

Возрастная категория: 5 – 8 лет

Составитель: Колесникова Светлана Юрьевна
инструктор по физической культуре
руководитель кружка

г. Нижнеудинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка (актуальность, новизна, практическая значимость)....	3
- цели и задачи	5
- условия реализации Программы.....	5
- планируемые результаты.....	6
2. Учебный план	6
3. Календарный учебный график	11
4. Оценочные материалы	12
5. Организационно-педагогические условия	14
6. Методические материалы.....	15
7. Список литературы	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для дошколят» (далее Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ- 273 от 29.12.2012;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (СП 2.4.3648-20), утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28; Санитарными правилами и нормами «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СанПиН 1.2.3685-21), утверждёнными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать.

В образовательной области «Физическое развитие» определена главная задача воспитания и образования детей – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Это определяет для дошкольных учреждений новую задачу: создание единого процесса взаимодействия педагога и воспитанников, в условиях которого органично переплетены разные образовательные области, а в итоге у каждого ребенка дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения сформировано представление о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является создание наиболее благоприятных и отвечающих природе детского организма условий для полноценного проживания ребенком периода дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, а также подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Естественно, что при помощи средств физкультурно-оздоровительной деятельности возможно создание наиболее оптимальных условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растёт число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорнодвигательного аппарата.

Дети практически не играют во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютеры и неограниченный доступ к телевидению).

Такие тревожные показатели побуждают искать новые пути оздоровления детей. Обновление содержания дошкольного образования предусматривает новый подход к физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, который позволяет использовать отдельные элементы и технологии спортивной тренировки в практике детского сада. Среди средств, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств дошкольников, можно выделить «йогу».

Эта форма оздоровления обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности: она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, может проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в дошкольные учреждения. Помимо этого, занятия восточной гимнастикой являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка, уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к каждодневному преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение. Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле. Хатха – йога – это физические упражнения.

Что такое йога?

Слово «Йога» произошло от санскритского «йодж», которое имеет множество переводов: единение, связь, гармония, союз, равновесие.

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Что такое детская йога?

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

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

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Новизна. В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

Этапы реализации программы

Программа реализуется в три этапа:

на первом этапе: дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

на втором этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

на третьем этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности).

Практическая значимость Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Цель и задачи Программы

Цель:

Формирование интереса воспитанников к занятиям детской йогой, как фактора, влияющего на здоровый образ жизни, обретение эмоционального спокойствия, настрой на позитивный лад.

Задачи:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;
- развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться;
- формировать красивую осанку;
- развивать потребность в здоровом образе жизни;

Условия реализации Программы

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и рассчитана на обучающихся мальчиков и девочек возраста 5-8 лет, направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы. Настоящая программа рассчитана на 70 занятий и является начальной ступенью овладения комплексом минимума знаний и практических навыков. Работа кружка проводится по 30 мин. 2 раз в неделю с 1 сентября по 31 мая.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Форма обучения: очная. Если ребёнок не посещает по уважительной причине занятия, то ознакомительные материалы выставляются руководителем кружка для родителей с детьми в группе «Viber»

Содержание и план занятий, практическая работа могут корректироваться с учетом интересов, знаний и умений, индивидуальных особенностей воспитанников. Набор детей основывается на инициативе, желании детей. Количество обучающихся в группе 10 человек.

Методы обучения:

- словесные
- наглядные
- практические

Используемые педагогические технологии:

- личностно-ориентированная;
- здоровьесберегающие (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, самомассаж, упражнения на дыхания, релаксация, суставная гимнастика);
- игровые.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы дети:

Будут знать:

- краткую историю возникновения йоги;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- технику выполнения асан;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, на улучшение координации и равновесия;
- правила здорового образа жизни.

Будут уметь:

- использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Приобретут навыки:

- точного и правильного выполнения упражнений;
- импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№	Месяц	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
			теория	практика	всего	
1.	Сентябрь	Вводное занятие Задачи кружка, изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Беседа на тему «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека».	1 час	1 час	2	
2.		Диагностический Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния	30 мин.	1 час 30 мин.	2	

		физического развития, физической подготовленности.				
3.		История возникновения йоги История возникновения йоги. Кто такие йоги? Чтение стихов, загадок, просмотр иллюстраций, презентаций, видеоролики о йоге.	2 часа	2 часа	4	
4.	Октябрь	Беседы Формирование представлений о собственном теле и возможностях детского организма. Значение йоги на здоровье. Как асаны влияют на наш организм.	2 часа		2	
5.		Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями пранаямами Знакомство с названиями основных асан, выполнение основных асан и упражнений пранаямы.	2 часа	4 часа	6	
6.	Ноябрь	Знакомство и выполнение асан: «Дерево 1», «Аист», «Ласточка», «Кошка», «Собака», «Саранча», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Лев», «Ворона», «Рыба»	4 часа	4 часа	8	
7.	Декабрь	Знакомство и выполнение асан: «Дерево 2», «Бегун», «Лучник», «Треугольник», «Верблюд», «Палка», «Гусеница», «Черепашка», «Полумост».	4 часа	4 часа	8	
8.	Январь	Сюжетный комплекс «Маугли» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Лодки», «Гребца», «Дерева», «Зародыша», «Змеи», «Кошки», «Расслабления».	3 часа	3 часа	6	

9.	Февраль	Сюжетный комплекс «Волшебный цветок» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Зародыша», «Угла», «Мостика», «Ребёнка», «Кошки», «Бриллианта», «Горы».	4 часа	4 часа	8	
10.	Март	Сюжетный комплекс «Путешествие смелой черепашки» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: Поза: «Горы», «Дерева», «Кривого дерева», «Лука», «Берёзки», «Плуга», «Угла», «Героя». «Змеи», «Лодки», «Мостика», «Собаки», «Кузнечика», «Бабочки», «Расслабления».	4 часа	4 часа	8	
11.	Апрель	Сюжетный комплекс «Медвежата» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: Поза: «Дерева», «Заборчика», «Треугольника», «Бабоки», «Цветка», «Корзинки», «Качели»,» «Расслабления».	4 часа	4 часа	8	
12.	Май	Повторение и закрепление изученного материала, асан: Дерево», «Аист», «Ласточка», «Кошка», «Собака», «Саранча», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Лев», «Ворона», «Рыба», «Бегун», «Лучник», «Треугольник», «Верблюд», «Палка», «Гусеница», «Черепашка», «Полумост».	3 часа	3 часа	6	
13.		Диагностический Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	30 мин.	1 час 30 мин.	2	
						Йога-вечер «Караван впечатлений»
Итого			34	36	70	

Учебный план 2 года обучения

№	Месяц	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
			теория	практика	всего	
1.	Сентябрь	Вводное занятие Задачи кружка, изучение и повторение правил техники безопасности в спортивном зале. Беседа на тему «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека».	1 час	1 час	2	
2.		Диагностический Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	30 мин.	1 час 30 мин.	2	
3.		Повторение пройденного материала об истории возникновения йоги. Беседы Вспомнить историю возникновения йоги. Чтение стихов, загадок, просмотр иллюстраций, презентаций, видеоролики о йоге. Беседы о собственном теле и возможностях организма; о здоровом образе жизни.	2 часа	2 часа	4	
4.	Октябрь	Знакомство и выполнение асан: «Орёл», «Воин 1», «Воин 2», «Приветствие солнцу 1», «Крокодил», «Стул», «Лягушка», «Мостик»	4 часа	4 часа	8	
5.	Ноябрь	Сюжетный комплекс «Поход по осенним сопкам» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Угла», «Бегуна», «Кривого дерева», «Горы», «Бриллианта», «Скручивания», «Расслабления».	4 часа	4 часа	8	

6.	Декабрь	Сюжетный комплекс «Иван царевич и принцесса» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Дерева», «Башни», «Горы», «Аиста», «Наклон вперёд», «Всадника», «Кошки», «Рыбки», «Верблюда», «Воина», «Расслабления».	4 часа	4 часа	8	
7.	Январь	Сюжетный комплекс «Как звери к зиме готовились?» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Мышка», «Заяц», «Ёж», «Лиса», «Медведь», «Расслабления»	3 часа	3 часа	6	
8.	Февраль	Сюжетный комплекс «Прогулка в джунглях» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Красивого дерева», «Собаки», «Кошки», «Льва», «Рыбки», «Лодки», «Кита», «Расслабления».	4 часа	4 часа	8	
9.	Март	Сюжетный комплекс «В стране Япония» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Дерева», «Красивого дерева», «Собаки», «Головоколенная», «Бегуна», «Ребёнка», «Кошки», «Змеи», «Бриллианта», «Расслабления»	4 часа	4 часа	8	
10.	Апрель	Сюжетный комплекс «На море» Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Волны», «Черепahi», «Рыбки», «Лягушки», «Лодки»	4 часа	4 часа	8	
11.	Май	Повторение и закрепление пройденного материала, асан: «Орёл», «Воин 1», «Воин 2», «Привествие солнцу 1», «Крокодил», «Стул», «Лягушка», «Мостик».	3 часа	3 часа	6	
12.		Диагностический Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности	30 мин.	1 час 30 мин.	2	

						Игра-йога «Путешествие по сказкам»
		Итого	34	36	70	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график 1 года обучения

Разделы	Месяцы									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Промежуточная аттестация
Раздел 1	2									
Раздел 2	2									
Раздел 3	4									
Раздел 4		2								
Раздел 5		6								
Раздел 6			8							
Раздел 7				8						
Раздел 8					6					
Раздел 9						8				
Раздел 10							8			
Раздел 11								8		
Раздел 12									6	
Раздел 13									2	
										Йога-вечер «Караван впечатлений»

Календарный учебный график 2 года обучения

Разделы	Месяцы									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Промежуточная аттестация
Раздел 1	2									
Раздел 2	2									
Раздел 3	4									
Раздел 4		8								
Раздел 5			8							
Раздел 6				8						
Раздел 7					6					
Раздел 8						8				
Раздел 9							8			
Раздел 10								8		
Раздел 11									6	
Раздел 12									2	
										Игра-йога «Путешествие по сказкам»

4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”.

Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Диагностика проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития,

уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей.

Физическое Качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба или скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, 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	Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

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 асанов; 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 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или 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 асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Упражнения для проверки ловкости и координации движений

Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях.

Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.

Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническое обеспечение Программы

Техническое оснащение:

- ü ноутбук;
- ü музыкальный центр;
- ü проектор;
- ü экран.

Спортивное оборудование

- ü гимнастические коврики;
- ü массажные мячики;
- ü мешочки с песком;
- ü массажные дорожки.

Дидактический и демонстрационный материал

- Û стихи и загадки о йогах и гимнастике йога;
- Û картотека музыкальных композиций;
- Û иллюстрации;
- Û схемы поз;
- Û мультфильмы;
- Û видеосказки;
- Û аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- Û презентации.

Занятия проходят в спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности методики обучения

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной

Подготовительная часть: подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброжелательное отношение к окружающему миру. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи, упражнения на дыхание. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых, настрой на хорошее.

Основная часть: вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку мысленно представить, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой, и поможет ребёнку быстрее освоить позу. В конце основной части детям предлагается анималистическая игра.

Заключительная часть: основная задача части научить детей расслабляться и приводить организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге - упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

- Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
- На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
- 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. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Список литературы:

Для педагога

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб, 1997.
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
4. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
6. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

Для родителей

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.

