

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 83 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБДОУ детского сада №83
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.09.2023

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом №83
Невского района Санкт-Петербурга
И. А. Иванова
Приказ от _____ № 29



Дополнительная общеразвивающая программа

«Йога для малышей»

Возраст учащихся: 1,6-3 лет
Срок реализации :2023-2024 уч.год

Разработана:

педагогом дополнительного образования

Притьмовой Н.А.

Санкт - Петербург

2023

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность программы	4
Актуальность	4
Отличительные особенности	5
Новизна	5
Адресат программы	5
Объем и срок реализации программы	5
Цели и задачи	5
Условия реализации программы	6
Планируемые результаты освоения программы	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	7
Календарно-тематический план	9
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3)
	СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Все лучшее, что есть в нашем обществе, мы стремимся отдать детям. Современная политика государства ставит перед дошкольным образованием ряд ключевых задач, одна из которых, укрепление и сохранение здоровья дошкольников. Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой это скорее игра, которая основывается на подражании. Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело.

Даже самая большая человеческая мудрость начинается с детской игры. В веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети могут направить свою естественную неуёмную энергию на укрепление здоровья – статические позы животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями, динамические позы - направлены на концентрацию, гибкость и растяжку, осознание возможностей своего тела. Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике йога для детей, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Занятия, построенные с включением упражнений йоги для детей – это профилактика, простудных заболеваний, нарушения опорно-двигательного аппарата. Обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени. Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, дает положительный эмоциональный заряд, пробуждает интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Направленность программы.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Организм ребенка - это живая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. На основании отчета о состоянии здоровья воспитанников выяснили, что у 34% детей имеются ограничения в выполнении физических упражнений. Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств на начало года выяснили следующее: на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а так же упражнения связанные с проявлением координационных способностей. Трудности возникают при работе с гиперактивными детьми, с низким уровнем физического развития, с противопоказаниями в активном движении. Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, учение «Йоги», способствует развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка. Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким

уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

В гимнастике йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз, в отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер. Выполнение асан требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Поэтому внедрение упражнений йоги считаю актуальным.

Социальная значимость заключается в пропаганде здорового образа жизни, использовании упражнений по йоге, которые дают возможность укрепить организм, способствуя нормальному развитию физических качеств.

Отличительные особенности программы.

- Исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- Движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.
- Упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счёте, к усталости.
- Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.
- Система занятий по йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки).

Новизна.

Новизна определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений хатха-йоги, направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности дошкольников. (А. Бокатов, С. Сергеев).

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей с 1,6 до 3 лет, посещающих ГБДОУ № 83.

Объем и срок реализации программы.

Программа дополнительного образования формируется с учетом психологических особенностей развития детей 1,6-3 лет.

Сроки реализации: 1 год.

Цели и задачи программы.

Цель: Сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 1,6-3 лет посредством систематических занятий йогой .

Задачи:

Оздоровительные:

- Сохранить и укрепить физического и психического здоровья детей;
- Совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивости к заболеваниям, средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- Формировать правильную осанку и стопу.

Образовательные:

- Формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Развивать физические качества, выносливость, гибкость, равновесие, силу.
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- Развивать уверенность, смелость, чувство взаимовыручки.
- Развивать эстетический вкус.

Условия реализации программы.

Набор детей и формирование групп для занятий по данной программе производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и желанию ребенка из числа детей, посещающих ГБДОУ № 83. В работе с дошкольниками тренер ориентируется на детей без какого-либо ограничения, без конкурсных отборов и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных.

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Для занятий используется изолированное помещение – спортивный зал.

Занятия по программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна, 2 раза в неделю. Длительность занятий соответствует требованиям СанПиН для детей 2-3 лет и составляет 20 минут.

Методы и приемы, используемые в тренировочном процессе можно разделить на наглядные, словесные, практические.

Кроме того, в методическом арсенале тренера есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приемы, в которых преобладает спортивная составляющая.

Планируемые результаты освоения программы.

В конце учебного года дети будут знать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа; комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем
1.	Раздел «Вводное занятие» «Приветствие солнцу»
2.	Раздел «Гимнастика» Основные осаны: «Веер», «Луна», «Наклон вперед сидя», «Наклон вперед стоя», «Вигвам», «Треугольник», «Голова коровы», «Половинка луны», «Свеча», «Плуг»,
3.	Раздел «Равновесие» Основные осаны: «Нога поднятая вперед», «Нога поднятая в сторону», «Изогнутая луна», «Полужуравль», «Дитя».
4.	Раздел «Сила» Основные осаны: «Балансирование», «Балансирование на одной руке», «Полупоклон», «Боковая планка», «Полукобра», «Поднятие ног лежа», «Лодочка», «Натянутый луг», «Полусвеча».
5.	Раздел «Медитация» Основные осаны: «Алмазная поза», «Удобная поза», «Поза лотоса», «Поза собаки», «Поверженные», «Звездочка».
6.	Раздел «Дыхание» Основные осаны в «Позе лотоса»: Техника дыхания «Квадратные губы», «Легкое дыхание», «Техника дыхания при которой циркуляция воздуха осуществляется то через одну, то через другую ноздрю».
7.	Раздел «Закрепление, повторение пройденного материала». Открытый урок, рекомендации родителям.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2023	31.05.2024	33	66	2 раза в неделю

Рабочая программа

Пояснительная записка.

Занятие йогой в раннем возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в раннем возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций детского организма и развития

резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды и оказывается тонизирующее влияние на центральную нервную систему. Занятия йогой может являться гарантией воспитания всесторонне развитого и здорового ребенка, адаптированного в обществе.

Актуальность.

Актуальность данной программы в том, что, она способствует уменьшению заболеваемости как прямо, так и косвенно. Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка йогой, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней и улучшения качества жизни. Не вызывает сомнений, что между йогой и здоровьем детей существует взаимосвязь.

Цели и задачи программы:

Цель: Сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 1,6-3 лет посредством систематических занятий йогой.

Задачи:

Оздоровительные:

- Сохранить и укрепить физического и психического здоровья детей;
- Совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивости к заболеваниям, средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- Формировать правильную осанку и стопу.

Образовательные:

- Формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Развивать физические качества, выносливость, гибкость, равновесие, силу.
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- Развивать уверенность, смелость, чувство взаимовыручки.
- Развивать эстетический вкус.

Возраст обучающихся:

1,6-3 лет

Формы и режим занятий

- Кружок проводится во второй половине дня.
- В спортивном зале, в спортивной форме, без обуви.
- Проводит инструктор по физической культуре.
- Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
- Использование разнообразной фонотеки.

- Создание эмоциональной положительной обстановки.
- Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к более сложному».
- Каждое занятие носит развивающий характер, продумана активность, нагрузка, самостоятельность, индивидуальность каждого ребенка.
- Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.
- занятия ребенка спортивных упражнений

Ожидаемый результат

В конце учебного года дети должны иметь задатки самостоятельности, силы воли, уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своей работы; научиться тренироваться в группе.

Формы подведения итогов:

- начальный этап диагностики
- промежуточный диагностический этап
- итоговый экзамен

Материально-технические условия.

- Спортивный зал.
- Спортивный инвентарь.
- Подборка информационной и справочной литературы.
- Магнитофон, ноутбук.

Содержание программы

В основе программы лежит гимнастика с элементами йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в йоге естественные и физиологичные. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общие задачи	Методические приемы
1.	Раздел «Вводное занятие» «Приветствие солнцу»	Заинтересовать, ввести ребенка в мир йоги.	- игровой прием. - прием образного показа.
2.	Раздел «Гимнастика» Основные осаны: «Веер», «Луна», «Наклон вперед сидя», «Наклон вперед стоя», «Вигвам», «Треугольник», «Голова коровы», «Половинка луны», «Свеча», «Плуг»,	Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок, укрепление «мышечного корсета», профилактика остеохондроза и плоскостопия.	- Прием музыкального сопровождения. - прием образного показа тренером. - Прием образного комментария. - игровой прием. - Прием работа с родителем.
3.	Раздел «Равновесие» Основные осаны: «Нога поднятая вперед», «Нога поднятая в сторону», «Изогнутая луна», «Полужуравль», «Дитя».	Развитие вестибулярного аппарата, ориентировка в пространстве.	- Прием музыкального сопровождения. - прием образного показа тренером. - Прием образного комментария. - игровой прием.
4.	Раздел «Сила» Основные осаны: «Балансирование», «Балансирование на одной руке», «Полупоклон», «Боковая планка», «Полукобра», «Поднятие ног лежа», «Лодочка», «Натянутый луг», «Полусвеча».	Укрепление мышечного корсета.	- Прием музыкального сопровождения. - прием образного показа тренером. - Прием образного комментария. - игровой прием. - Комплексный прием. - Прием контраста и чередования.
5.	Раздел «Медитация» Основные осаны: «Алмазная поза», «Удобная поза», «Поза лотоса», «Поза собаки», «Поверженные», «Звездочка».	Эмоциональная разгрузка, развитие фантазии, умение работать в предлагаемых обстоятельствах.	- Прием музыкального сопровождения. - прием образного показа тренером. - Прием образного комментария. - игровой прием. - Обсуждения.
6.	Раздел «Дыхание» Основные осаны в «Позе	Развитие дыхательной системы,	- Прием музыкального сопровождения.

	лотоса»: Техника дыхания «Квадратные губы, «Легкое дыхание», «Техника дыхания при которой циркуляция воздуха осуществляется то через одну, то через другую ноздрю».	профилактика заболеваний дыхательной системы.	- прием образного показа тренером. - Прием образного комментария. - игровой прием.
7.	Раздел «Закрепление, повторение пройденного материала». Открытый урок, рекомендации родителям.	Оценка результатов деятельности, показ работы.	- Прием публичного показа. - Прием психологического настройки на публичный показ. - прием индивидуализации результатов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностическое обследование детей проводится в октябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

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

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 4-6 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные 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 – справляется.

1,7 – 2,4 – частично справляется.

1 – 1,6 – не справляется.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт 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 сек
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей.
3. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
4. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007. 7. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
7. Интернет источники