

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
образовательного учреждения
от «29» августа 2024 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1- ПУ
от «29» августа 2024 г.
Заведующий
Детским садом №2 ОАО «РЖД»
Л.А. Нархова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКАЯ ЙОГА»
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: от 3 до 5 лет

Разработчики программы
(творческая группа):

Нархова Людмила Александровна, заведующий;
Зуева Наталья Анатольевна, социальный педагог,
Тхор Елена Владимировна, инструктор по детской йоге;
Маркова Анастасия Михайловна, старший воспитатель

Санкт-Петербург
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1. Направленность Программы.....	3
1.2. Актуальность Программы.....	4
1.3. Отличительные особенности.....	4
1.4. Адресат Программы.....	5
1.5. Уровень освоения Программы.....	5
1.6. Цели и задачи Программы.....	5
1.7. Условия реализации программы.....	5
1.8. Организационно - педагогические условия реализации программы	5
1.9. Планируемые результаты Программы.....	7
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный график.....	8
4. Оценочные и методические материалы.....	9
Список рекомендованной литературы.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	12

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «**Детская йога**» **физкультурно-спортивной направленности** (далее – Программа). Программа рассчитана для детей (Далее – «Обучающихся») дошкольного возраста от 3 до 5 лет.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического нравственного, умственного и физического развития. Ребенок дошкольного возраста должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщить к спорту и здоровому образу жизни. Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системой. Детская йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

Данная Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Порядок проектирования	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; (ред.21.04.2023 г) – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р); (ред. 15.05.2023 г) – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Условия реализации	– Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении

	<p>профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</p> <p>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)</p>
Содержание программы	<p>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)</p> <p>– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 21.04.2023);</p>
Организация образовательного процесса	<p>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)</p> <p>– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;</p>

1.2.Актуальность Программы

Детская йога для дошкольников приобретает все большую популярность и актуальность в современных образовательных и воспитательных программах.

Йога помогает развивать гибкость, силу и координацию у детей. Позиции йоги могут способствовать улучшению моторики и общей физической подготовки.

Практика йоги помогает детям лучше понимать и управлять своими эмоциями. Она учит их успокаиваться и расслабляться, что особенно важно в период эмоциональных изменений. Йога требует сосредоточенности на дыхании и движениях, что помогает развивать концентрацию и внимание у детей. Это может быть особенно полезно в процессе обучения. Занятия в группе способствуют развитию навыков общения и взаимодействия с равными. Дети учатся работать в команде, делиться и поддерживать друг друга. Йога дает детям инструменты для саморегуляции, такие как дыхательные упражнения, которые они могут применять в стрессовых ситуациях. Занятия формируют здоровый образ жизни, нравственно-духовное развитие. Программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей.

1.3.Отличительные особенности Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская йога» основана на комплексном подходе к физическому развитию обучающегося. Программа является интегрированной, с использованием современных интерактивных технологий.

1.4.Адресат Программы

Программа ориентирована на обучающихся 3-5 летнего возраста без предварительного отбора.

Обучающиеся 3-5 лет – это старший дошкольный возраст, который вносит большой вклад в психическое развитие обучающегося. За эти годы обучающийся приобретает многое из того, что остается с ним надолго, определяя его как личность и последующее физическое развитие.

1.5.Уровень усвоения Программы: базовый

1.6.Цель и задачи Программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатхайоги.

Задачи Программы:

Обучающие (предметные):

- создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;
- обучение выполнению асан;
- формирование правильной осанки.

Развивающие (метапредметные):

- развивать и сохранять гибкость;
- способствовать развитию эластичности позвоночника;
- развивать координацию движений и равновесия;
- способствовать развитию подвижности суставов ребенка;

Воспитательные (личностные):

- формировать нравственные качества: терпимость, доброжелательность по отношению к окружающим;
- воспитывать уверенность в своих силах;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

1.7. Условия реализации Программы

Сроки реализации Программы - 1 год.

Формы обучения: очная

Образовательный процесс проходит в сформированных группах, обучающихся разного возраста.

1.8. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык обучения: русский

Форма обучения: очная

Условия приема: Набор обучающихся в группы свободный. Основание для зачисления и отчисления обучающихся – состояние здоровья ребенка, заявление родителей.

Работа с родителями (консультации, беседы по запросу, участие в родительских собраниях)

Режим занятий:

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020, занятия проводятся 2 раза в неделю. Предполагаемая наполняемость групп 5-10 человек. Продолжительность занятия для обучающихся от 3 до 5 лет – не более 20 минут.

Материал годового обучения распределен на 98 часов в год – 2 академических часа в неделю.

Место проведения: спортивный зал.

Примерная структура организации образовательной деятельности

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

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

Подготовительная часть занятия

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача - подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изучения.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные - динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состоянии готовности к другим видам деятельности.

Кадровое обеспечение:

Образовательную деятельность по реализации программы может осуществлять педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий используется спортивный зал.

- массажные коврики; рефлекторная дорожка
- гимнастические коврики;
- музыкальные инструменты;
- дидактический материал (наглядное пособие-карточки асан);
- спортивный инвентарь (палки, мячи)
- ноутбук или мультимедийная система.

1.9. Планируемые результаты освоения Программы

К концу обучения обучающийся:

Личностные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения Программы:

- сформированность нравственных качеств;
- сформированность потребности в самоорганизации: трудолюбие, активные дети учатся успокаиваться, застенчивые — раскрепощаться.
- знание и соблюдение правил безопасного поведения.

Метапредметные результаты:

- сформируется мотивация к здоровому образу жизни;
- разовьется гибкость;
- умение правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке
- сформируется интерес к познавательной деятельности: придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асанов.

Предметные результаты:

- овладеют базовыми навыками по физической культуре;
- сформируется умения держать равновесие;
- сформируются умения правильно держать осанку;
- нормализуется работа внутренних органов.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1		1	
2	Суставная гимнастика	15		15	
3	Общеразвивающие упражнения	18		18	
4	Асаны	13		13	
5	Итоговое и диагностическое занятия	2		2	тестирование
		49 ч			

3.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 обучения	01.09.2024	31.08.2025	49	98	20 минут, 2 раза в неделю

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во занятий
СЕНТЯБРЬ	
Тема 1. Водное занятие «Маленькие йожки»	1
Тема 2. «Репка»	4
Тема 3. «Кот, петух, лиса»	4
ОКТАБРЬ	
Тема 4. «Два жадных медвежонка»	4
Тема 5. «Волк и семеро козлят»	4
НОЯБРЬ	
Тема 6. «Лиса-лапотница»	2
Тема 7. «Три медведя»	2
Тема 8. «Кошка на скамейке»	2
Тема 9. «Сказка про котенка»	2
ДЕКАБРЬ	
Тема 10. «Зимнее путешествие колобка»	2
Тема 11. «Свеча»	2
Тема 12. «Часы»	2
Тема 13. «Бабочка»	2
Тема 14. «Сказка про Новый год»	1
ЯНВАРЬ	
Тема 15. «Дом с трубой»	2
Тема 16. «Маша и медведь»	2
Тема 17. «Зимняя сказка»	2
Тема 18. «Сказка про щенка Гав»	1
ФЕВРАЛЬ	
Тема 19. «Кот, лиса, петух»	2
Тема 20. «Репка»	2
Тема 21. «Часы»	2
Тема 22. «Сам себя я полечу»	2
МАРТ	
Тема 23. «Сказка о пчелке»	2
Тема 24. «Стрекоза»	2
Тема 25. «Лиса-лапотница»	2
Тема 26. «Кошка»	2
АПРЕЛЬ	

Тема 27. «Ласточка»	2
Тема 28. «Корзинка»	2
Тема 29. «Бумажный кораблик»	3
Тема 30. «Новоселье»	2
МАЙ	
Тема 31. «Облака»	2
Тема 32. «ОБЖ»	2
Тема 33. «Змея»	2
Тема 34. «Свеча»	1
ИЮНЬ	
Тема 35. «Репка»	2
Тема 36. «Маша и медведь»	2
Тема 37. «Волк и семеро козлят»	1
Тема 38. «Часы»	2
ИЮЛЬ	
Тема 39. «Школа здоровья»	1
Тема 40. «Чистота-залог здоровья»	3
Тема 41. «Давайте поиграем»	3
Тема 42. «Солнце воздух и вода»	3
АВГУСТ	
Тема 43. «Маленькие йожки»	3
Тема 44. «Помощники»	2
Тема 45. «Чистота-залог здоровья»	2
Тема 46. Итоговая занятие	2
Итого	98

4. Оценочные и методические материалы

Способы определения результативности:

Для выяснения результатов образовательного процесса и его влияния на развитие обучающихся используется контроль.

Контроль несёт проверочную, обучающую, воспитательную, организующую и коррекционную функции.

Итоговый контроль: проходит в августе

Формы контроля обосновываются для определения результативности освоения программы.

Формы контроля:

- тестирование;
- диагностика-оценка физической подготовленности;
- внешний осмотр (соматоскопия, соматометрия)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Результаты освоения образовательной программы в виде материала анкетирования и тестирования фиксируются в диагностической карте (Приложение 2), которая является одним из документов отчетности.

Результаты аттестации обучающихся анализируются по следующим

параметрам:

- количество обучающихся (%), полностью освоивших программу;
- количество обучающихся (%), освоивших программу;
- количество обучающихся (%), частично освоивших программу;
- количество обучающихся (%), освоивших программу на низком уровне;
- причины невыполнения учащимися образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
аналитическая справка, диагностическая карта.

Для проведения занятий используются комплексы асан, комплексы общеразвивающих гимнастик (Приложение 1)

Список литературы:

- Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды движения, занятия – М: (методическая библиотека)
- Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
- Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993 г.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2017.
- Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: метод. пособие. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
- Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет) - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
- Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе- Волгоград: Учитель, 2016.
- Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности- Волгоград: Учитель, 2016.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет- М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа-М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

1. Вводное занятие

Знакомство с группой и программой.

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Рассказ «Маленькие йожки».

Диагностика (тестирование).

2. Общеразвивающая гимнастика

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

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

Игровая гимнастика

1. «Репка»
2. «В темном лесу есть избушка»
3. «Колобок»
4. «Прогулка»
5. «Козлята»
6. «По лисьи»
7. «На водопой»
8. «За грибами»
9. «Светофор»
10. Гимнастика для ног
11. «Я позвоночник берегу»
12. «Мойдодыр»
13. «Шли мы после школы»
14. «Медведь»
15. «По полям бегут ручьи»
16. «Утята»
17. «Тучки»
18. «Поезд»
19. «Птицы»
20. «Марш на параде»

21. «Ходьба»
22. «Птички»
23. «Ходим по снегу»
24. «Зимние забавы»
25. «Для чего нужны уши»
26. «Прогулка в лес»
27. «Мы готовы для похода»
28. «Енотик весело шагает»
29. «Ты шагай»
30. «Упражнения для ног»
31. «Будем ноги поднимать»
32. «Мы идем дорожками»

Ритмичная гимнастика под музыку (см. Приложение 2).

1. «Лезгинка»
2. «По ниточке»
3. «Чудак»
4. «Рок-н-ролл лежа»
5. «Солдатики»
6. «На море»
7. «Песня волшебника Сулеймана»
8. «Дельфин»

Гимнастика под приговорки (см. Приложение 3).

1. «Желтая песенка»
2. «Кошкина зарядка»
3. «Белый снег»
4. «Муравьи»
5. «Кто живет у нас в квартире?»
6. «Весело в лесу»
7. «Три медведя»
8. «Мишка»
9. «Мартышки»
10. «Зайчик».
11. «Аэробика»
12. Гимнастика для мышц шеи
13. «Буквы»
14. «В лесу»
15. «Я иду!»
16. «В речке»
17. «Ветер»
18. «Сидит белка»
19. «Бревнышко»
20. «Мы разминку начинаем»
21. «Качаем Лялю»
22. «Котята»

- 23 . «Веселая прогулка»
24. «Веселые гуси»
25. «Слон»
26. «Бабочка»
27. «Рыбалка»
28. «Сурья- чандра»
29. «Ножки»
30. «Велосипед»
31. «Косцы»

3.Самомассаж

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

1. «Дождик»
2. «Лисонька».
3. «Снеговик»
4. «Блины»
5. «Строим дом»
6. «Рукавицы»
7. «Труба»
8. «Ежик»
9. «Умывание»
10. «Вышел зайчик погулять»,
11. «Умывалочка»
12. «В январе»
13. «Красим»
14. «Неболейка»
15. «Тили-бом»
16. «Солнышко»
17. «Что делать после дождика?»
18. «Точечный массаж».
19. «Солнечный зайчик»
20. «Барабан»
21. «Улитка»
22. «Как у Буратино».
23. «Веселый мяч»
24. Массаж головы
25. Массаж ушей
26. «Лепим ушки»

27. «Бурундук»
28. «Раздеваем лук»
29. «Ой, лалы»
30. Массаж тела и лица
31. «Веселый дождик»
32. «Голубая чаша»

4. Суставная гимнастика

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

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка (см. приложение 10).

1-й Комплекс

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

2-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай «До свиданья» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками».
2. «Скажи «да» или «Тик-так».

3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов».
5. «Вертолетик» или «Вентилятор».
6. «Скажи «нет».
7. «Ладушки».
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. «Царапанье».
10. «Петушок и курочка».
11. «Сжатие пружины» или «Кто кого».
12. «Плавание».
13. «Колеса паровоза»
14. «Бутерброд».
15. «Открывание пневматических дверей».
16. «Отодвигание стен и потолка».
17. «Мюнхгаузен».
18. «Дерево на ветру».
19. «Улитка».
20. «Посмотри, что за спиной».
21. «Футбол».
22. «Каратэ».
23. «Наказание самого себя»,
24. «Полюби себя».
25. «Бокс».
26. «Бег по-собачьи».
27. «Балетный шаг».
28. «Танец живота».
29. «Пружинка».
30. «Мячик».
31. «Липучки».
- 32.. «Ползунок».
33. «Качалка» («Ролик»).
34. «Расслабление».

5. Асаны (позы)

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

Задачи, которые можно поставить перед асанами - это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета (см. Приложение 11).

Статический вариант асан - удержание позы в течение 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем

приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном уроке выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

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

1. «Гора».
2. «Аист».
3. «Солнечная лоза».
4. «Лучник».
5. «Треугольник».
6. «Треугольник» (вытянутый).
7. «Воин 1».
8. «Воин 2».
9. «Стул».
10. «Дерево 1».
11. «Дерево 2».
12. «Ласточка».
13. «Бегун».
14. «Орел» (летит).
15. «Орел».

Позы стоя на четвереньках вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака».
2. «Кошка».

Позы сидя и восстанавливающие позы восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

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

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

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

9. «Палка».

10. «Гусеница».

Динамический вариант асан - небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

Позы лежа на животе

1. «Змея смотрит вперед».

2. «Змея осматривается».

3. «Змея готовится к прыжку».

4. «Крокодил».

5. «Лодка качается на волнах».

6. «Кролик спрятался».

7. «Кузнечик играет песенку жука (змей, эха) на одной скрипочке».

Позы сидя

1. «Лев».

2. «Жук на цветке».

3. «Гора и орел».

4. «Морда коровы».

5. «Рог коровы».

Позы стоя на четвереньках

1. «Собака потягивается на солнышке».

2. «Пес Бобик».

Позы стоя

1. «Дерево».

2. «Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало».

3. «Цветок тянется к солнышку».

4. «Вулкан».

Позы на равновесие

1. «Полет журавлика».

2. «Полет синей птицы».

3. «Приветствие солнцу 1».

4. «Приветствие солнцу 2».

Комплексы асан

Комплекс 1

1. Суставная гимнастика № 1.

2. Суставная гимнастика № 2.

Комплекс 2

1. «Гора».

2. «Аист» («Дерево»).

3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).

4. «Кошка» («Пес Бобик»).

5. «Корова» («Рог коровы»),

6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»).

7. «Рыба».

8. «Посох».

Комплекс 3

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

Комплекс 4

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»).
2. «Аист».
3. «Ласточка».
4. «Кошка» («Пес»).
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»).
6. «Саранча».
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»).
8. «Корова» («Морда коровы»).
9. «Сон героя».
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»).
11. «Пальма».
12. «Лев» («Лев»).
13. «Ворона».
14. «Рыба».

Комплекс 5

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

Комплекс 6

1. «Дерево 2» («Вулкан»).

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

Комплекс 7

1. «Орел» (летит).
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Гусеница».
8. «Приветствие солнцу 1».
9. «Лучник».
10. «Черепашка» («Гора и орел»).
11. «Кобра» («Крокодил»).
12. «Мостик

Комплекс 8

1. «Орел».
2. «Бегун» («Полет синей птицы»).
3. «Треугольник».
4. «Треугольник» (вытянутый).
5. «Воин 1».
6. «Воин 2».
7. «Стул».
8. «Лягушка».
9. «Ворона».
10. «Бабочка».
11. «Мостик» («Крокодил»).

Правила, которых необходимо придерживаться при разучивании асан с детьми

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильными полезным будет их выполнение через 2 часа после приема пищи.
2. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.
3. Одежда детей должна быть облегченной (майка и трусики), ноги босые.

4. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
5. Перед началом выполнения упражнения следует провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим четкий показ упражнений педагогом.
8. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
9. После выполнения поз с наклоном вперед необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.
10. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективными и их выполнение потребует меньше усилий.
11. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как «Гора», «Солнечная поза», «Дерево».
12. Одним из самых основных требований при выполнении по03 является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается легкая и приятная мышечная боль.
13. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным, без задержки.
14. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одними из самых полезных.
15. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2-3-х минут проделать с детьми упражнения на расслабление.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

6. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика -- это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлиненному выдоху, раздельному дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний (см. Приложение 5).

1. «Удивимся».
2. «Петушок».
3. «Сдуем с ладошки снежинку».
4. «Маятник».
5. «Погладь бочок».
6. «Ежик».

7. «Насос».
8. «Радуга, обними меня!»
9. «Регулировщик».
10. «Воздушный шар».
11. «По ступенькам».
12. «Самовар».
13. «Гармошка».
14. «Дует ветерок».
15. «фесокю».
16. «Вдохни аромат цветка».
17. «Ветер».
18. «Плечи».
19. «Вырасти большой».
20. «Полет на луну».
21. «Поднимемся на носочки».
22. «Полет на солнце».3. «Дыхание 1».
24. «Носик».
25. «Дыхание 2».
26. «Чистим носы».
27. «Ушки».
28. «Легкий ветерок».
29. «Лодочка на волнах».
30. «Задувание свечи».
31. «Дышим на вертушку».
32. «Сбрось усталость».
33. «Жужжащая пчела».
34. Шипящее стимулирующее дыхание.

7. Гимнастика для глаз

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

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать (см. приложение 6).

1. «Дождик 1».
2. «Теремок».
3. «Тише, тише».
4. «Белка».
5. «Ветер».
6. «Лиса».
7. «Медведь».
8. «Оса».
9. «Комарик».
10. «Зайка».

11. «Угощение для больного».
12. «Смотрит носик».
13. «Буквы».
14. «Самолет».
15. «Дождик 2»
16. «Треугольник, круг, квадрат».
17. «Солнечный зайчик».
18. Пальминг.
19. «Муха».
20. «Паучок».

8. Пальчиковая гимнастика

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время (см. приложение 7).

1. «Гости».
2. «Пироги».
3. «Мастера».
4. «Сидит белка».
5. «Капуста».
6. «Разминаем пальчики».
7. «Замок».
8. «Ладушки».
9. «Наши пальцы».
10. «Считалка».
11. «Мяч».
12. «Крокодил».
13. «Слова».
14. «Пироги».
15. «Весна».
16. «Кто приехал?»
17. «Добрый день!»
18. «Солнце».
19. «Мальчик-пальчик».
20. «Маляры».
21. «Бабочка».
22. «Пальчики».
23. «Считаем пальчики».
24. «Жук».

9. Релаксация

Релаксация -- это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного

напряжения мышц. снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфо-оттока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния (см. Приложение 8).

1. «Замедленное движение».
2. «Зернышко».
3. «Снежная баба».
4. «Птички».
5. «Шалтай-Болтай».
6. «Просыпайся, глазок».
7. «Тишина».
8. «Летний денек».
9. «Расслабление приятно».
10. «Пушистые облачка».
11. «Лентяи».
12. «Лимон».
13. «Вибрация».
14. «Ленивая кошечка».
15. «Ленивый барсук».
16. «Палуба».
17. «Медведь после зимней спячки».
18. «Буратино».
19. «Дерево».
20. «Сказка».
21. «Космос».
22. «Кулачки».
23. «Веселые гномы».
24. «Молко».
25. «Рыбки».
26. «Бриллиантики».
27. «Звери и птицы спят».
28. «Океан».
29. «Волшебный сон 1».
30. «Волшебный сон 2».
31. «Прогулка на велосипеде».
32. «Овощи».
33. «Олени».

10. Подвижные игры

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки - правильной осанки, управления своим вниманием (см. Приложение 9).

1. «Репка».
2. «Хитрая лиса».
3. «Догони Колобка».
4. «Поиграем с мишкой».
5. «Идет коза по лесу».
6. «Бездомный зайка».
7. «Лягушата и Мишка».
8. «У медведя во бору».
9. «Ловкий пешеход» .
10. «Прятки».
11. «Догони мяч».
12. «Бегай и замри».
13. «Петух, цапля и коршун».
14. «Охотники и куропатки».
15. «Домовитый хомячок».
16. «Лягушки и цапля».
17. «Мы-веселые ребята!»
18. «Поймай белочку».
19. «Найди свое дерево».
20. «Совушка-сова».
21. «Хвост дракона».
22. «Домовитый хомячок».
23. «Заяц, елочки и мороз».
24. «Острова».
25. «Едем в зоопарк».
26. «Мышеловка».
27. «Невод».
28. «Блинчики».
29. «Донеси, не урони».
30. «Ловишки с ленточкой».
31. «Удочка».

Диагностика физического развития

Оценка физической подготовленности детей (4-7 лет)

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет представлены в таблице.

Методика проведения тестирования

1. Быстрота.

Бег-10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линию старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10 м ставят флажки. По команде «Марш» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег-30 метров (старший возраст).

Размечают беговую дорожку не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. Ловкость - обегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т.п.). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего -- 1,5 м. По команде «Марш» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Выносливость-приседание.

Из исходного положения (и.п.) - основная стойка (о.с.) -руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

4. Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5. Гибкость - наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже

коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

6. Статическая выносливость.

Мышцы спины

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышцы спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

Исследования физического развития детей

Основными методами исследования физического развития детей являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения - антропометрия(соматометрия).

Внешний осмотр (соматоскопия)

Начинают осмотр с оценки осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой (рис. 1, 2). Осанка обычно оценивается в положении стоя. Осанку исследуют с головы до ног, проводя визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы. Положение головы оценивается по отношению к положению туловища. Затем приступают к описанию плечевого пояса. Большое значение уделяется описанию позвоночника. Определяется выраженность физиологических изгибов позвоночника, определяется форма спины. Оценивают также форму ног, форму стопы.

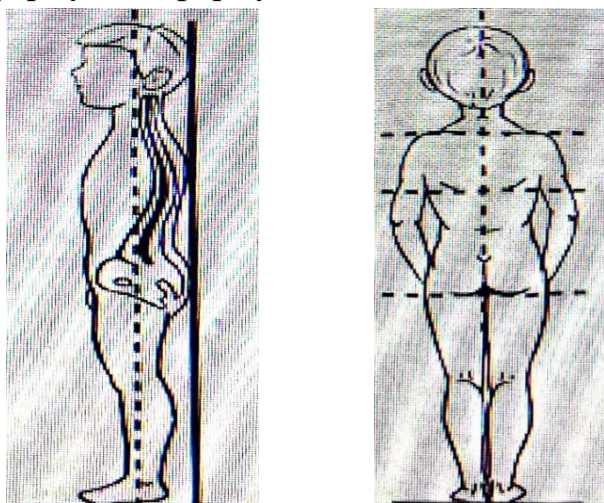


Рис. 1. Признаки нормальной осанки

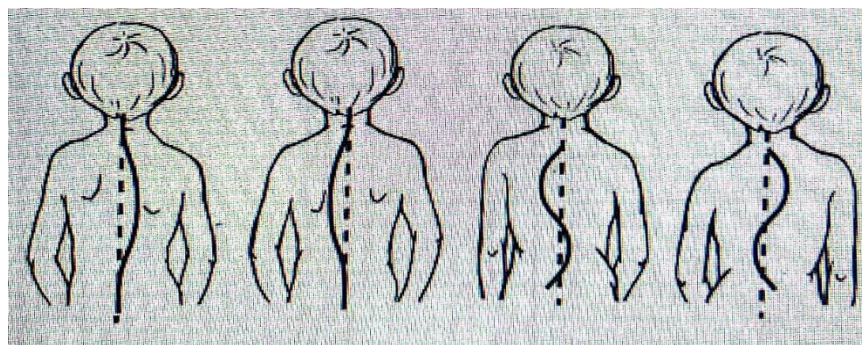


Рис.2. Определение искривления позвоночника

Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в переднезаднем направлении - кифоз, лордоз (рис. 4), так и боковые - сколиоз (рис. 3).

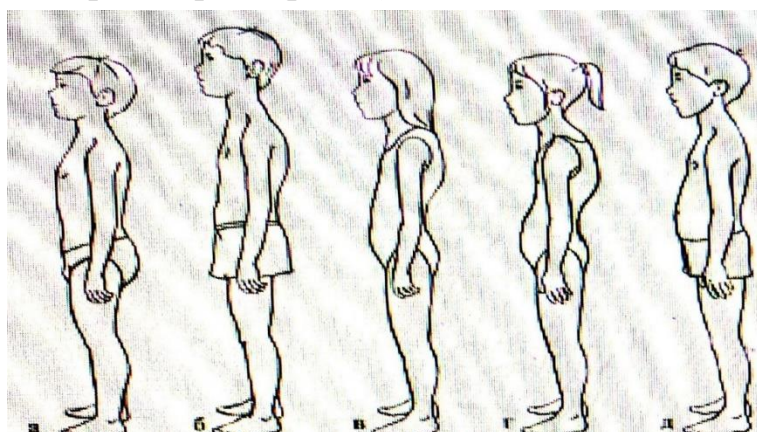


Рис 3. Виды сколиоза: а - правосторонний; б--левосторонний; в-- S-образный
 Различают осанку нормальную (рис. 4, а), сутуловатую (рис. 4, б) -представляет собой форму грудного кифоза, кифотическую (рис. 4, г) -одновременно увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, лордическую (рис. 4, в) - увеличен только поясничный лордоз, и выпрямленную (рис. 4, д) - характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночника.

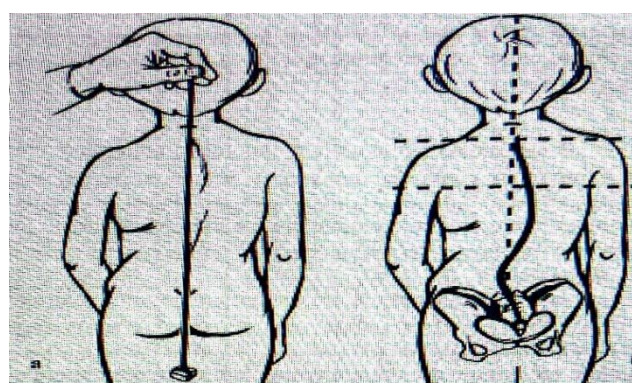


Рис. 4. Виды осанки: а -нормальная; б - сутуловатая; в - лордическая; г - кифотическая; д- выпрямленная (плоская)

Нормальная осанка (рис. 5) характеризуется пятью признаками:

- 1 - расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межягодичной складки;
- 2 – расположением надплечий на одном уровне;
- 3 - расположением обеих лопаток на одном уровне;
- 4 - равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- 5 - правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см- в шейном).

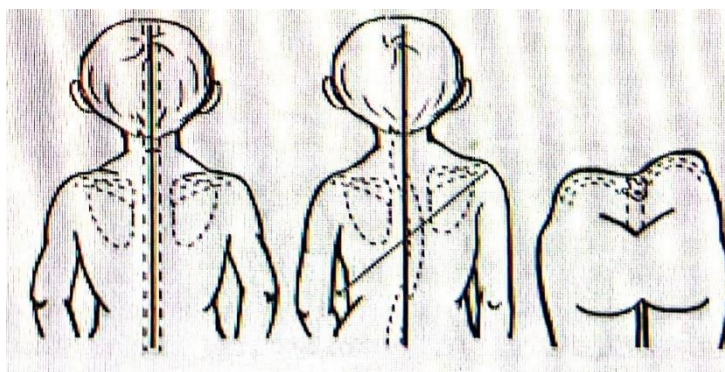


Рис.5. Нормальная осанка (а), сколиоз (б)

При ряде заболеваний (сколиоз, кифоз и др.) происходит изменение осанки. Нередко занятия соответствующим видом спорта, ранняя специализация (гимнастика, штанга и др.) ведут к расстройству функции позвоночника и мышечному дисбалансу, что отрицательно сказывается на функции внутренних органов и работоспособности ребенка в целом.

При определении формы ног обследуемый соединяет пятки вместе и стоит выпрямившись. В норме ноги соприкасаются в области коленных суставов, при О-образной форме коленные суставы не касаются, при Х-образной один коленный сустав заходит за другой (рис. 6).

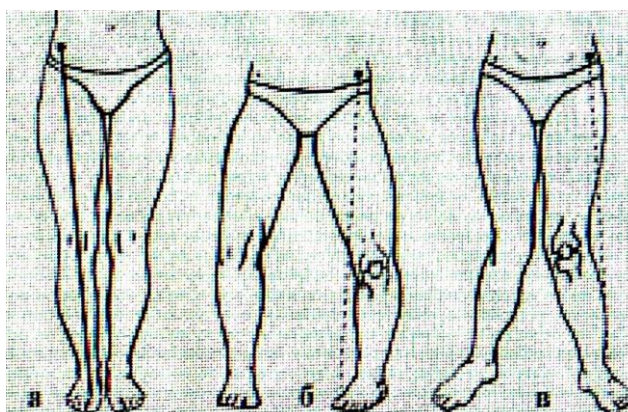


Рис. 6. Форма ног: а - нормальная (ось нижней конечности в норме);
б - О-образная деформация нижней конечности (варусная);
в - Х-образная деформация нижней конечности (вальгусная)

При определении **внешнего вида стоп и их отпечатков (плантограмм)** различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую (рис. 7-9). Во время осмотра стопы опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятки при нагрузке.

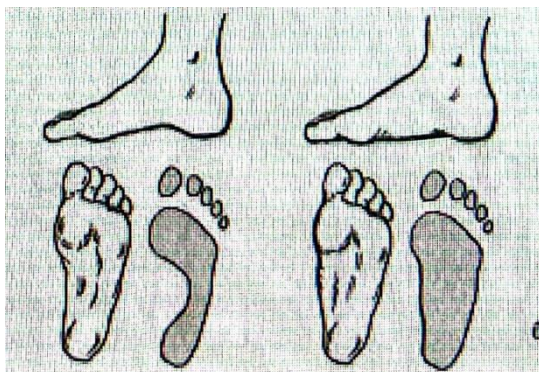


Рис. 7. Внешний вид стоп и отпечатки их подошв: а- в норме; б-при плоскостопии

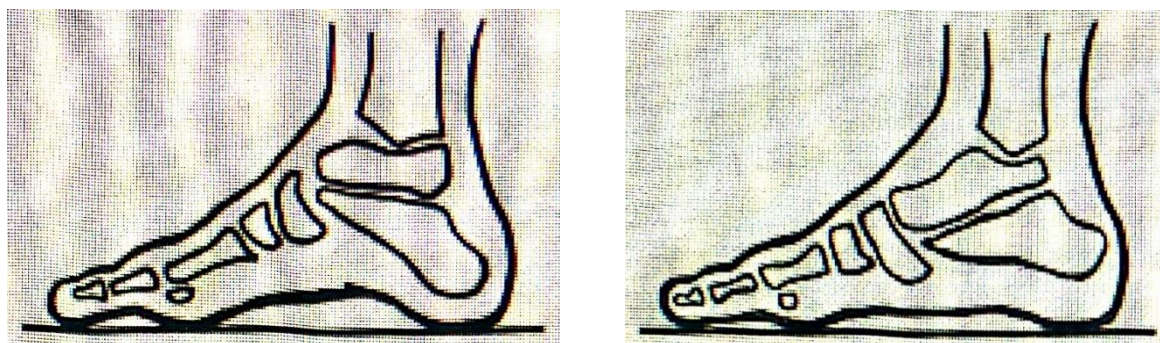


Рис.8.Схематическое изображение костей стопы: а -- в норме; б-- при продольном плоскостопии

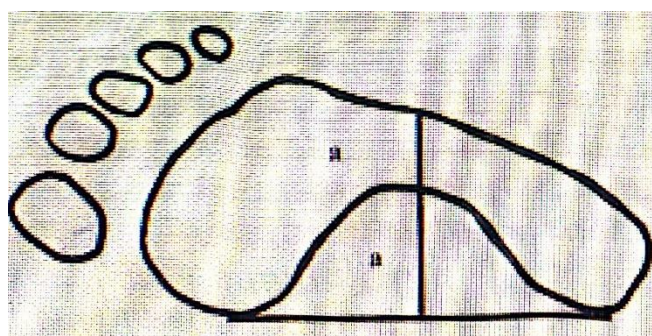


Рис. 9. Определение формы стопы: а-ширина перешейка; а + б - ширина стоп

Техника получения плантограмм (рис. 10) следующая.

1. Для получения плантограммы (отпечатка стоп) нужно наступить на площадку с тонким слоем типографской краски, а затем -- на лист бумаги.

2. Положить на пол лист чистой бумаги. Смазать каким-нибудь жирным питательным кремом ступни (можно краской) и встать на этот лист. Ноги при этом должны быть вместе и разогнуты в коленях, спина прямая. На листе бумаге останется отпечаток ваших стоп.

3. «Мокрый тест»: встать мокрыми ногами на сухую поверхность и получить «мокрый» отпечаток стопы.

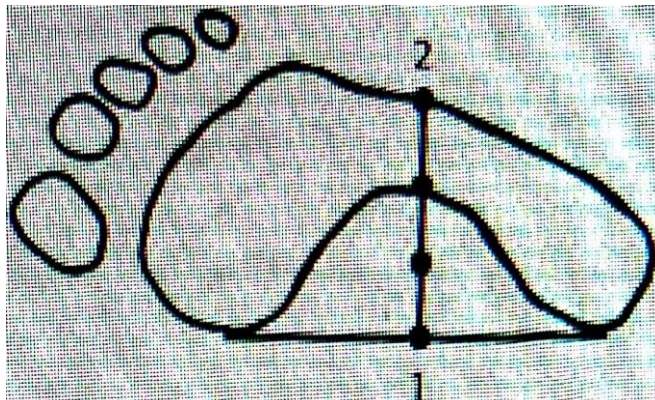


Рис. 10. Плантограмма

Для оценки отпечатков стоп карандашом следует провести линию 1, соединяющую края подошвенного углубления. Перпендикулярно первой - линию 2, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. При нормально развитой стопе средняя линия разделяет отпечаток на две части, из которых наружная часть составляет примерно $1/3$, а внутренняя - $2/3$ общей ширины свода. При уменьшении или увеличении высоты свода эти пропорции нарушаются: при уплощении свода 1-й степени закрашивается часть свода, расположенная внутри от средней линии; при 2-й степени остается не закрашенной лишь внутренняя треть свода; при плоскостопии 3-й степени область свода полностью окрашивается.

При проведении внешнего осмотра детей для выявления нарушений осанки можно использовать тестовую карту.

Антропометрия (соматометрия)

Уровень физического развития определяется проведением трех основных измерений: длина тела, масса тела и окружность грудной клетки.

Длина тела у дошкольников она служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожно-жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в см.

Пока ребенок растет, очень важно следить за гармоничностью его развития. Для оценки развития можно ориентироваться на центильные таблицы - специально созданный справочный материал. Их создание основано на сборе статистики по измерению показателей большого количества детей, в результате чего и были выведены усредненные показатели.