

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образованием Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 233**

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2025г.



Утверждена

Приказ № 79-од от «01» сентября 2025г.

Заведующий МАДОУ –д/с № 233

Ударцева Н.А.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Йога»**

Возраст обучающихся: *2-7 лет*

Срок реализации программы: *5 лет*

Автор-составитель:
Яковлева Эльмира Рифовна
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2025г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Актуальность программы	4
1.2 Объём программы	7
1.3 Режим занятий и формы обучения	7
2. Цели и задачи программы	9
3. Содержание программы	10
3.1 Учебный план	11
4. Планируемые результаты	22
5. Условия реализации программы	23
5.1 Методическое обеспечение программы	23
5.2 Кадровое обеспечение	23
6. Форма оценки планируемых результатов	24
7. Список используемой литературы	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «секция Йога» физкультурно-спортивной направленности для детей 2-7 лет (*далее Программа*) реализуется в рамках системы дополнительного образования МАДОУ - детского сада № 233.

Данная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, с учетом в содержании рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка дошкольного возраста.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, но при этом к освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «секция Йога» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
13. Устав МАДОУ – детского сада № 233;
Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАДОУ – детского сада № 233 Ленинского района города Екатеринбурга.

1.1. Актуальность программы

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

Новизна: использование в коррекционно-педагогической и воспитательной работе с детьми здоровьесберегающих технологий, которые включают в себя элементы хатха – йоги: упражнения, дыхательную гимнастику, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Данные упражнения помогут ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как сколиоз, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние.

- Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.
- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а в последствии, избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

- Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

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

Программа «секция Йога» построена на общедидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно),
- доступности (с учетом особенностей возраста), прогрессирования (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:
- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

Адресат: данная программа предназначена для обучения детей с 2 – 7(8) лет.

Особенности психофизического развития детей 2-3 года.

Физическое развитие детей в возрасте 2-3 лет протекает достаточно динамично, что связано с увеличивающейся двигательной активностью ребёнка, а также с большим расходом энергии, необходимой организму для совершенствования заложенных ранее органов и систем жизнеобеспечения.

Особенности психофизического развития детей 3-4 года.

Врачи называют следующие особенности физического развития детей 3-4 лет, которые соответствуют нормам:

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем

мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется.

Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Особенности психофизического развития детей 4-5 лет.

В это время идёт активное развитие моторики, дети становятся более быстрыми и ловкими. Улучшается координация движения, более равномерной становится ходьба. Активно развивается мелкая моторика.

В физическом развитии детей 4-5 лет есть свои особенности. Одной из них является быстрая утомляемость. Энергия большей частью идет на рост ребёнка, образование новых клеток и тканей. Мышцы в этот период растут неравномерно, а у ребенка сохраняется постоянная необходимость в движении. По этой причине физическую нагрузку необходимо дозировать.

Особенности психофизического развития детей 5-7 лет.

К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм продельывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет).

Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а ягодичных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В 6-7 лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта.

До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6-7 лет она составляет 70-80 ударов в минуту).

Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные.

1.2. Объем программы.

Срок освоения программы – 5 лет.

Периоды обучения:

1 год обучения – группа раннего возраста (2-3 года): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

2 год обучения – младшая группа (3-4лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

3 год обучения – младшая группа (4-5лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

4 год обучения – младшая группа (5-6 лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

5 год обучения – младшая группа (6-7 лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

Полный курс составляет 200 часов.

Форма обучения – очная.

Уровень программы: базовый.

1.3. Режим занятий и формы обучения.

10 минут - группа раннего возраста 2-3 лет

15 минут - группа младшего возраста 3-4 года

20 минут – группа среднего возраста 4-5 лет

25 минут - группа старшего возраста 5-6 лет

30 минут – подготовительная группа 6-7 лет

В работе используются следующие методы: показ взрослого, показ старших детей, словесные объяснения, демонстрация видеоматериалов.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, создание благоприятного эмоционального состояния. В вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в команде. Она составляет 25–30 % занятия.

2. Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

3. Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой,

дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц.

Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит **в форме**:

- бесед;
- объяснений;
- инструктажа;
- комментариев.

Практические занятия проводятся **в форме**:

- тренировок (учебные занятия);
- учебных игр;

Для выполнения различных упражнений используются следующие формы организации занятий:

- групповая;
- фронтальная;
- индивидуально-групповая;
- поточная;
- посменная;

Основная форма организации занятий – групповая.

Фронтальная - применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно (при проведении ходьбы, бега, ОРУ).

Педагог может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Индивидуальная - каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Индивидуально-групповая – заключается в том, что педагог ведёт занятие не с одним учеником, а уже с целой группой разновозрастных детей с различным уровнем подготовки. Преподаватель ведёт работу с каждым учеником отдельно, поочередно спрашивая изученный материал, объясняя новый, и даёт индивидуальные задания. Остальные выполняют индивидуальные задания.

Поточная - все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед

Посменная - способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество участников в смене увеличивается.

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных инструктором, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурно-спортивных занятий.

2. Цель и задачи воспитательно-образовательной работы.

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основными приемами техники Йоги;
- расширение диапазона мышления;
- ознакомление и изучение основ Йоги, адаптация существующих методик йоги к образовательному процессу;
- овладение основными техниками и законами практик йоги;
- формирование необходимых качеств учащихся: координации, чувства баланса, владения телом, ориентации в пространстве при смене положения тела;
- развитие мышления учащихся через познание возможностей, методик и техник при собственной практики йоги.

Задачи:

Обучающие задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости) и координационных способностей;
- способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата: формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

Развивающие задачи:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитывающие задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

3. Содержание программы.

Занятия строятся по игровому принципу, где на каждом раскрывается сюжет малой тематической игры. Такие занятия способствуют воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету. В процессе сюжетных занятий используются стихи, загадки, соответствующие сюжету.

Необходимо привлекать внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами своего ребенка. Давать детям домашнее задание, например, выполнить то или иное упражнение комплекса. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыками произвольного расслабления используется совместно с музыкальным руководителем специальная музыка, тематически связанная с сюжетом в сочетании с естественными природными звуками, например, музыкальные композиции " у моря", « в лесу".

Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают комплекс упражнений хатха-йоги из положения лежа на спине, на боку и на животе, стоя на четвереньках, сидя, стоя на коленях, стоя. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Эти упражнения выполняются блоком коррекционных упражнений в сочетании с общеразвивающими. Каждое упражнение начинается с периода освоения, поэтому, оно сначала выполняется в динамическом варианте. Затем учат детей сосредоточиться на ощущениях в некоторых участках тела в зависимости от направленности профилактического и лечебного эффекта асаны. Впоследствии детям предлагают представить себя в образе, которому соответствует название упражнения (например, коровы, кузнечика, кошки и т.д.). Темп выполнения -медленный, умеренный и средний, дозировка -6-8 повторений или 6 –10 сек. в зависимости от возраста детей и сложности упражнения (6-8 сек., 6 г. жизни –8 –10 сек.) В основную часть входят основные виды движений и эмоциональная разгрузка - подвижная игра. Заключительная часть строится из дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, массажа биологически активных зон, гимнастики для глаз, упражнений на расслабление (релаксация).

Используемая терминология:

Хатха-йога - практический аспект йоги, заключающийся в выполнении специальных физических и дыхательных упражнений для достижения физического совершенства человека

Асаны – это своеобразные упражнения, благодаря которым человек разминает опорно-двигательный аппарат, в частности суставы, связки и мышцы.

Вьямма – динамические упражнения.

Пранаяма – дыхательная гимнастика йогов; сознательное управление дыхания.

Ангули - упражнения для пальцев рук.

3.1. Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	10	0	10	наблюдение
3	Точечный массаж	5	0	5	наблюдение
4	Асаны	10	1	9	наблюдение
5	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н.	10	0	10	наблюдение
6	Релаксация	4	0	4	наблюдение
Итого		40	2	38	

Дети овладевают основными упражнениями «Хатха-йоги», учатся выполнять комплекс «Приветствие Солнцу» из основных поз йоги.

Содержание учебного плана.

1.Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей.

2.Папки с комплексами дыхательной, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

3.Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Формы занятий: игра, практическое занятие, беседа, игра-путешествие, наблюдение.

Формы подведения итогов

Результативность освоения детьми программы осуществляется с

помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- показательные выступления;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

Дидактический материал

Структура занятий

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. Разминка:

Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

7. Пальчиковая гимнастика.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

8. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

9. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

✓ Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога

комплекуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.

✓ 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:

- 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.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- 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.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

Группы детей для занятий детской йогой комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога. 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:

- 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.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- 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.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Средний возраст

Месяц	Тема	Цель, задачи	Содержание
Сентябрь	мониторинг	Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту	Знакомство детей с группой. Познакомить с терминологией, правилами техники безопасности и правилами поведения в зале
Октябрь	Комплекс № 1	Совершенствование двигательных умений и навыков детей. Формировать правильную осанку, сохранить и развить гибкость и эластичности позвоночника, подвижность суставов;учить детей чувствовать свое тело во время движения; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками	Комплекс статических упражнений: -поза зародыша; -поза угла; -поза мостика; -поза ребенка; -пока кошки; -поза горы
Ноябрь	Комплекс № 2	Закрепление умение выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость. Укрепить мышц рук, ног, спины; дышать, сочетая дыхание и движение Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов, учить детей чувствовать своё тело во время	Комплекс статических упражнений: -поза дерева; -поза бриллианта; -божественная поза; - поза змеи; -поза льва; -поза прямого угла

		движений	
Декабрь	Комплекс № 3	Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Умение быть организованными Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку Выполнять конкретные движения, укреплять мышцы Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов	Комплекс статических упражнений: -поза кривого дерева; -поза бегуна; -поза бриллианта; -поза скручивания; -поза полукузнечика; -поза полуберезки
Январь	Комплекс № 4	Обучение выполнять движения осознанно, ловко, красиво. Формировать правильную осанку Продолжать учить детей дышать через нос Сосредоточить на выполнении конкретного движения	Комплекс статических упражнений: -урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса; -переменное дыхание
Февраль	Комплекс № 5	Закрепление умение выполнять конкретные движения на равновесие Закрепление техники «дыхания» Выполнять движения осознанно, ловко, красиво Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1) -поза дерева (вариант 2); -поза бегуна; -поза аиста; -поза ребенка; -поза перекрестка
Март	Комплекс № 6	Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1); -поза дерева (вариант 2); -поза скручивания; -поза березки; -поза мостика; -поза бумеранга; -поза наклона вниз головой; -поза лотоса

		правильно дышать Закреплять умение правильно дышать	
Апрель	Комплекс № 7	Развитие волевых качеств Закрепление навыков массажа Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить детей следить за дыханием Вырабатывать равновесие координацию движений Развивать потребность в ежедневной двигательной активности	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 2); -поза кривого дерева; -солнечная поза; -поза аиста; -поза орла; -поза героя; -поза лука; -поза березки; -поза плуга
Май	Комплекс № 8	Умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук, ног; закреплять умение осознанно дышать Способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обращать на правильное дыхание	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 2); -солнечная поза; -поза цапли; -поза орла; -поза героя; -поза лука; -поза лебедя; -поза плуга -тронная поза

Средняя группа

К концу года дети могут знать:

- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности во время занятий по каратэ в спортзале;
- спортивную терминологию.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

Старший возраст

Месяц	Тема	Цель	Содержание
Сентябрь	Мониторинг	Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту	Знакомство детей с группой. Познакомить с терминологией, правилами техникой безопасности и правилами поведения в зале
Октябрь	Комплекс № 1 Темы для беседы: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»	Совершенствование двигательных умений и навыков детей. Формировать правильную осанку; сохранение и развитие гибкости и эластичности позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движения; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками	Комплекс статических упражнений: -поза зародыша; -поза угла; -поза ребенка; -пока кошки; -поза горы
Ноябрь	Комплекс № 2 Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода - сок жизни», «Гигиена без скуки»	Закрепление умение выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость; укрепление мышц рук, ног, спины Сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов	Комплекс статических упражнений: -поза дерева; -поза бриллианта; -божественная поза; - поза змеи; -поза льва; -поза прямого угла
Декабрь	Комплекс № 3 Темы для беседы: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»	Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку	Комплекс статических упражнений: -поза кривого дерева; -поза бегуна; -поза бриллианта; -поза скручивания; -поза полукузнечика;
Январь	Комплекс № 4 Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться»,	Обучение выполнять движения осознанно, ловко, красиво, сохранять правильную	Комплекс статических упражнений: -урок в позе лотоса: удобная поза; поза

	«Свежий воздух»	осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов Продолжать учить правильно дышать	полулотоса; поза лотоса; -переменное дыхание
Февраль	Комплекс № 5 Темы для беседы «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности»	Вырабатывание равновесие, координацию движений Закрепление навыка массажа, развитие гибкости Воспитывать привычку сохранять правильную осанку Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1) -поза дерева (вариант 2); -поза бегуна; -поза аиста; -поза ребенка; -поза перекрестка
Март	Комплекс № 6 Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка»	Закрепление умение выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость; укрепление мышц рук, ног, спины Вырабатывать равновесие, координацию движений, развивать гибкость Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1); -поза дерева (вариант 2); -поза скручивания; -поза мостика; -поза бумеранга; -поза наклона вниз головой; -поза лотоса
Апрель	Комплекс № 7 Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Развитие волевых качеств Закрепление навыков массажа Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить детей следить за дыханием Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановление дыхания	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 2); -поза кривого дерева; -солнечная поза; -поза аиста; -поза орла; -поза героя
Май	Комплекс № 8 Темы для беседы: «Следуй заповедям здорового питания», «Научился сам	Умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 2); -солнечная поза;

	– научи другого!»	конкретного движения Закрепление в умении выполнять конкретные движения на равновесие Развивать потребность в ежедневной двигательной активности Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук, ног; закреплять умение осознанно дышать	-поза цапли; -поза орла; -поза героя; -поза лука; -поза лебедя.
--	-------------------	--	---

Старшая группа

К концу года дети могут знать:

- историю возникновения каратэ в адаптированной доступной по возрасту форме
- спортивную терминологию;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ.

К концу года дети могут уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.);
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять отработку технических приемов – ударов;
- выполнять элементы базового кумитэ.

Подготовительный возраст

Месяц	Тема	Цель	Содержание
Сентябрь	мониторинг	Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту	Знакомство детей с группой. Познакомить с терминологией, правилами техникой безопасности поведения в зале
Октябрь	Комплекс № 1 Темы для беседы: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»	Развивать у детей двигательные умения и навыки, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть	Комплекс статических упражнений: -поза зародыша; -поза угла; -поза мостика; -поза ребенка; -пока кошки; -поза горы

		организованными	
Ноябрь	Комплекс № 2 Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода - сок жизни», «Гигиена без скуки»	Закрепление умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием.	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1); -поза бриллианта (вариант 1); -божественная поза; -поза льва
Декабрь	Комплекс № 3 Темы для беседы: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»	Способствование выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием Совершенствовать координацию движений, сосредотачиваться на выполнении конкретного движения, воспитывать привычку сохранять правильную осанку	Комплекс статических упражнений: -поза кривого дерева; -поза бегуна; -поза бриллианта; -поза полукузнечика; -поза полуберезки
Январь	Комплекс № 4 Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Обучение выполнять движения осознанно, ловко, красиво, сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов Продолжать учить правильно дышать	Комплекс статических упражнений: -урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса; -переменное дыхание
Февраль	Комплекс № 5 Темы для беседы «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности»	Вырабатывание равновесие, координацию движений Закрепление навыка массажа, развитие гибкости Воспитывать привычку сохранять правильную осанку Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1) -поза дерева (вариант 2); -поза бегуна; -поза аиста; -поза ребенка; -поза перекрестка
Март	Комплекс № 6 Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка»	Закрепление умение выполнять конкретные движения на равновесие, гибкость; укрепление мышц рук, ног, спины Вырабатывать равновесие, координацию движений, развивать гибкость Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов;	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1); -поза дерева (вариант 2); -поза скручивания; -поза березки; -поза мостика; -поза бумеранга; -поза наклона вниз головой; -поза лотоса

		закреплять умение правильно дышать	
Апрель	Комплекс № 7 Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Развитие волевых качеств Закрепление навыков массажа Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить детей следить за дыханием Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановление дыхания	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 2); -поза кривого дерева; -солнечная поза; -поза аиста; -поза орла; -поза героя; -поза лука; -поза березки; -поза плуга
Май	Комплекс № 8 Темы для беседы: «Следуй заповедям здорового питания», «Научился сам – научи другого!»	Умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения Закрепление в умении выполнять конкретные движения на равновесие Развивать потребность в ежедневной двигательной активности Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук, ног; закреплять умение осознанно дышать	Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 2); -солнечная поза; -поза цапли; -поза орла; -поза героя; -поза лука; -поза лебедя; -поза плуга -тронная поза

Подготовительная к школе группа.

К концу года дети могут знать:

- историю появления, развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

- выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
- выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.)

4. Планируемые результаты освоения программы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;
- научатся контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- разовьют способности к волевому усилию (саморегуляции) и самоорганизации.

Коммуникативные:

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- обучатся умению контролировать и корректировать действие партнера (партнеров).

Познавательные:

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий.
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям йогой;
- влияние основных упражнений йоги (асан) на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных асан, способы ухода за органами чувств по системе йоги.
- обучатся умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни.

Личностные результаты:

- будут заложены основы гармоничного развития личности;
- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.

Предметные результаты:

- обучатся базовым упражнениям, асанам (статическим позициям);
- обучатся базовым упражнениям силовой, акробатической йоги;
- обучатся основам правильного дыхания и расслабления.
- получат представление о системе йоги, истории развития йоги, об основах физиологии и анатомии человеческого организма, органах дыхания и др.;
- получат базовые знания о психическом здоровье человека и влиянии на него стресса, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о рациональном отдыхе в соответствии с практикой йоги, об основах правильного питания, о механизмах саморегуляции организма;
- получают представление об основных ментальных практиках йоги и их влиянии на организм,
- о законах обращения энергии в человеческом организме, о месте йоги в современном мире;

5. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое оснащение занятий:

- оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям;
- Кроме того, на занятиях используются мячи, обручи, скакалки, массажные мячики.

Информационное оснащение занятий:

- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- спортивное оборудование: роликовые тренажеры, круги здоровья, ребристые и роликовые доски;
- нестандартное оборудование: сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия, мешочки с песком;
- гигиенические прорезиненные коврики;
- спортивная хлопчатобумажная одежда.

5.1 Методическое обеспечение программы.

Оборудование

Материально-техническое оснащение:

1. Учебно-методические плакаты с изображением основных поз и упражнений 2 шт
2. Мячи 15 шт
3. Обручи 15 шт
4. Скакалки 15 шт
5. Массажные мячики 15 шт
6. Роликовые тренажеры 15 шт
7. Круги здоровья 10 шт
8. Ребристые диски 15 шт
9. Роликовые доски 15 шт
10. Сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия 2 шт
11. Мешочки с песком 20 шт
12. Гигиенические прорезиненные коврики 20 шт

Техническое оснащение занятий:

- оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям;
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- музыкальный центр.

5.2 Кадровое обеспечение.

Яковлева Эльмира Рифовна.

Образование: УрГПУ бакалавр конфликтология.

Переподготовка. Центр йоги Хануман, преподаватель йоги.

Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей.

6. Форма оценки планируемых результатов

В ходе реализации программы используется диагностическая методика медико-психологического обследования ИФРР основанная на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка – и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябрь) и в конце (май)

Мониторинг индивидуального физического развития детей 3–7 лет

ФИО ребенка	Год рождения	Показатели физ. Развития		Контрольные упражнения			
		рост	вес	Гибкость	Сила мышц брюшного тела	Сила мышц спины	Равновесие

7. Список используемой литературы

1. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
2. https://samopoznanie.ru/articles/yoga_dlya_detey/#ixzz6J5Jq8Tli

3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2010.
4. <https://litmir.club/br/?b=140905> - Андрей Бокатов, Сергей Сергеев ДЕТСКАЯ ЙОГА
5. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – К:Ника – Центр, 1999, -352 с.;
6. Еремина Г.А. Хатха-йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста-ЗАО г. Снежинск, 2012.-43 с.;
7. Занкина В. Йога в кармане:Детская практика/В.Занкина.-М: Альпина нонфикшн,2012.-160 с.;
8. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. СПб «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»» 2015.-192 с.;
9. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия/авт.сост. Е.И. Подольская.- Изд. 2-е, перераб. –Волгоград: Учитель, 2013.-246с.

Литература для детей и родителей:

1. Лорена Паджалунга. Играем в йогу с динозаврами. 12 асан для расслабления и контроля над эмоциями 2021.
2. Алина Добра, Лев Соловьев, Йога для детей. 32с.
3. Зуля Стадник, «Щенок Йожик в поисках косточки. Сказочное пособие для маленьких йогов» 2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075096

Владелец Ударцева Надежда Анатольевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026