

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 36 «Аленький
цветочек» г. Калуги

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Бэби-йога»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физическое развитие

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Направление программы – физическое развитие.

Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

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

Детская йога – это комплекс занятий на, который создает все условия для гармоничного роста и развития детей. Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Йога особенно полезна часто болеющим детям, тревожным и легковозбудимым, малоподвижным, ощущающим дефицит общения, с дефицитом или избытком массы тела, имеющим заболевания бронхо-лёгочной и нервной системы, энурез.

Занятие йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение)..

Позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все позы просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

ЦЕЛЬ: физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма у детей; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
2. Развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
3. Формировать правильную осанку.
4. Развивать потребность в здоровом образе жизни.

Программа актуальна для детей 5-6 лет.

Форма и режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность 1 занятия составляет 25 мин.

Форма занятий - подгрупповая, индивидуальная (по необходимости)

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Планируемые результаты освоения программы

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-6 лет, имевших низкий уровень их развития;
- Развита гибкость, (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- Улучшена осанка (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- Сформировано равновесие, координация движений;
- Сформировано правильное дыхание;
- Сформировано осознание своего тела (во время выполнения упражнений хатха-йоги);

- Развиты коммуникативные навыки (расширен словарный запас);
- Повышена самооценка (растет уверенность в себе).

Содержание Программы. Учебный (тематический план)

Занятия состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (3-5 минут) Включает разные виды ходьбы , самомассаж. Задача – подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (8-10 минут).

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 4-5 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

2. Дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.

3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть занятия (3-5 минут) 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.

Учебно- тематический план

№	Тема	Количество часов
<i>Сентябрь</i>	Вводное занятие	1 час 40 мин
	Знакомство с йогой	
	Утренний комплекс «Приветствие солнцу- Сурья Намаскар»	
<i>Октябрь</i>	Игровая гимнастика Пальчиковая гимнастика.	1 час 40 мин
<i>НОЯБРЬ</i>	«Медвежонок и горшочек меда»	1 час 40 мин

	«Поза героя лежа» - суптавирасана. «Веселая черепашка»	
	«Мостик»- поза перевернутого лука, урдвадханурасана.	
	«Лодочка»- наvasана «Спящая лягушка» - шавасана	
<i>ДЕКАБРЬ</i>	«Лодочка»	1 час 40 мин
	«Змея» - кобра	
	«Корзинка» - поза лука, дханурасана	1 час 40 мин
	«Морская звезда»	
<i>ЯНВАРЬ</i>	«Добрая кошечка»	1 час 40 мин
	«Злая кошечка»	
	«Поза ребенка» - баласана	
<i>ФЕВРАЛЬ</i>	«Стойкий оловянный солдатик»	1 час 40 мин
	«Цапля»	
	«Здравствуй, солнце» - веселые ежата	
	«Веселый крокодил»- Поза верблюда - уштрасана	
<i>МАРТ</i>	«Гибкая пантера»- наклон к одной ноге - паршвоттанасана	1 час 40мин
	Игровая гимнастика «Веселый зоопарк»	
	«Жираф ищет травку» - глубокий наклон вперед - уттанасана	
	«Пес Бобик»	
<i>АПРЕЛЬ</i>	«Дерево» - врикшасана «Рано утром солнце встало»	1 час 40 мин
	«Веселые акробаты»	
	«Гора»	

	«Полет журавлика»	
<i>МАЙ</i>	Ритмичная гимнастика под музыку. Самомассаж с использованием массажных мячиков.	1 час 40 мин
	«Приветствие солнцу»	
	Итоговое занятие	

Формы контроля и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения программы и анализа результатов учебной деятельности разработан мониторинг. Мониторинг осуществляется в на начало и конец учебного года (сентябрь/май) и включает первичную и итоговую диагностику.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

1. Резиновые коврики.
2. Профилактические дорожки.
3. Массажные мячики.
4. Музыкальный центр
5. Музыкальные произведения в CD записи

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога . – М.: Ника-центр, 2006
3. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.

6. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.
7. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
8. Йога для дошкольников. Парциальная программа для детей дошкольного возраста.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962800

Владелец Кубова Татьяна Валерьевна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962800

Владелец Кубова Татьяна Валерьевна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025