

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Подсолнушек»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МКДОУ д/с «Подсолнушек»
Протокол № 5 от 22.05.2025 г

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МКДОУ д/с «Подсолнушек»

Приказ № 61 от 22.05.2025



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хатха-йога для детей»
(начальный уровень)
физкультурно-спортивной направленности
(для детей 6 – 7 лет)

Срок реализации - 1 год (72 часов)

Составила: воспитатель Казакова И.В.

с. Икряное 2025 г.

Программа дополнительного образования «Хатха – йога для детей»

I. Пояснительная записка

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.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоциональное напряжение остаётся в памяти тела в виде «мышечного панциря» (в современной терминологии - мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого «мускульного панциря».

Йога - путь к равновесию.

В телесно-ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно - либо человек падает, либо находит ответ на мучавший его вопрос. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно - не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость - это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).

- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога - это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексия, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознать своё тело. Дж. Пеппер в книге «Интеграция разума и тела» («Пленум-Пресс» 1979) указывал: «в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой- то определённой области». Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

- Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.
- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии 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.

Цель и задачи.

Цель физического воспитания дошкольников: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи физического воспитания:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, формирования у него основ здорового образа жизни.
2. Обеспечение своевременного полноценного физического развития всех органов и функций организма ребенка.

3. Формирование физической подготовленности и развитие физических качеств.

Процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания *называется физическим развитием*. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких). В широком понимании – это развитие физических качеств таких как, выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы ребенка дошкольного возраста, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности.

В качестве средств формирования физических качеств рассматриваются:

- естественные силы ребенка;
- рациональный двигательный режим жизни;
- физическая активность самих детей;
- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы;
- произведения музыкального и изобразительного искусства;
- целенаправленное педагогическое воздействие;
- заинтересованность родителей в воспитании физических качеств детей. В качестве основного специфического средства физического воспитания традиционно используются физические упражнения. Они направлены на развитие двигательных действий и реализуются в спортивных и подвижных играх, гимнастике, праздниках, развлечениях, простейших видах туризма.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности ребёнка. Под физической подготовленностью понимается

уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка.

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, детская йога способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

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. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

II. Содержание программы.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой.

Задачи:

Образовательные 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.

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.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 6-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.

- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей 6-7 лет через занятия детской йогой.

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 15; количество групп – 2. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом (до 15 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми – 30 минут.

III. Отличительные особенности программы.

Структура занятия.

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.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

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.
3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. 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 и игры.
4. Гимнастика для глаз.
5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
6. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Условия проведения детской йоги:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

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.

IV. Учебный план

Возрастная категория	Продолжительность занятий	Периодичность в месяц	Всего занятий в год
6 – 7 лет	30 минут	8 занятий	72

1 месяц

Цель: Знакомство с философией йоги. Ступени йоги.

Развивать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	Мониторинг	«Кошечка» с элементами йоги	1
	Вводная беседа	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация	1
2 неделя	1. «Солнечная» 2. «Пальма» 3. «Треугольник» 4. «Гребец» 5. «Верблюд» 6. «Кошечка» 7. «Кобра» 8. «Бабочка» 9. «Спящая бабочка» 10. «Черепашка»	«Художник» (профилактика плоскостопия). «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2
3 неделя	1. «Тадасана» 2. «Активизация ладоней» 3. «Дерево» 4. «Кролик» 5. «Гора» 6. «Алмаз» 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Полуберезка» 10. «Рыба»	«Ловишки» Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация	2
4 неделя	1. «Солнечная» 2. «Активизация ладоней» 3 «Энергетический массаж» 4. «Алмаз»	«Уголки» Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.	2

	5. «Гора» 6. «Черепашка» 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Полуберезка» 10. «Бабочка»	Релаксация	
--	--	------------	--

2 месяц

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Тадасана» 2. «Молитва» 3. «Активизация ладоней» 4. «Дерево» 5. «Головоколенная» 6. «Бабочка» 7. «Рыба» 8. «Уголок» 9. «Дандасана» 10. «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация	2
2 неделя	1. «Солнечная» 2. «Пальма» 3. «Треугольник» 4. «Гребец» 5. «Верблюд» 6. «Кошечка» 7. «Кобра» 8. «Бабочка» 9. «Спящая бабочка» 10. «Черепашка»	«Художник» (профилактика плоскостопия). «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2
3 неделя	1. «Тадасана»	«Ловишки»	2

	2. «Активизация ладоней» 3. «Дерево» 4. «Кролик» 5. «Гора» 6. «Алмаз» 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Полуберезка» 10. «Рыба»	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация	
4 неделя	1. «Солнечная» 2. «Активизация ладоней» 3 «Энергетический массаж» 4. «Алмаз» 5. «Гора» 6. «Черепашка» 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Полуберезка» 10. «Бабочка»	«Уголки» Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация	2

3 месяц

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Самомассаж; корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Дерево» 2. «Сеятель» 3. «Аист» 4. «Черепашка» 5. «Верблюд» 6. «Полуберезка» 7. «Рыба» 8. «Полулотос» 9. «Свечка» 10. «Плуг»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2
2 неделя	1. «Тадасана» 2. «Дерево» 3. «Звезда» 4. «Лягушка» 5. «Кобра» 6. «Книжка» 7. «Березка»	«Сделай фигуру» Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе	2

	8. «Рыба» 9. «Полулотос» 10. «Мостик»	постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация	
3 неделя	1. Пальма» 2. «Активизация ладоней» 3. «Дерево» 4. «Бегун» 5. «Винт» 6. «Березка» 7. «Плуг» 8. «Рыба» 9. «Бабочка» 10. «Полулотос»	«Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.	2
4 неделя	1. «Дерево» 2. «Герой» 3. «Винт» 4. «Книжка» 5. «Черепашка» 6. «Кобра» 7. «Плуг» 8. «Рыба» 9. «Лодка» 10. «Маленький мостик»	«Затейники» Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.	2

4 месяц

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «обезьянка», подскоки.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Пальма» 2. «Сеятель» 3. «Дерево» 4. «Гора» 5 «Алмаз» 6. «Черепашка» 7. «Герой» 8. «Кобра» 9. «Кузнечик» 10. «Книжка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия) «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация	2
2 неделя	1. «Тадасана» 2. «Дерево» 3. «Звезда» 4. «Гребец» 5. «Бабочка»	«Чье звено соберется быстрее» Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м», одновременно	2

	6. «Береза» 7. «Рыба» 8. «Черепашка» 9. «Кошечка» 10. «Лотос»	постукивать пальцем по крыльям носа. Релаксация	
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Звезда» 3. «Дандасана» 4. «Лодочка» 5. «Дельфин» 6. «Уголок» 7. «Кузнечик» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Ловишка с ленточкой» Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б» Укрепление мышц губ. Релаксация.	2
4 неделя	1. «Солнечная» 2. «Дерево» 3. «Божественная» 4. «Черепашка» 5. «Собачка» 6. «Ребенок» 7. «Книжка» 8. «Береза» 9. «Кузнечик» 10. «Лотос»	«Воздушный футбол» Релаксация.	2

5 месяц

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Тадасана» 2. «Дерево» 3. «Кошка» 4. «Собака» 5. «Лодочка» 6. «Змея» 7. «Книжка» 8. «Головоколенная» 9. «Бочонок» 10. «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2
2 неделя	1. «Пальма» 2. «Активация ладоней»	«Футбол сидя» Дыхательная гимнастика: «Кузнечный»	2

	3.«Энергетический массаж» 4. «Алмаз» 5. «Воин» 6. «Черепашка» 7. «Кузнечик» 8. «Уголок» 9. «Плуг» 10. «Рыба»	мех»; Релаксация	
3 неделя	1. «Тадасана» 2. «Пальма» 3. «Треугольник» 4. «Гора» 5. «Алмаз» 6. «Уголок» 7. «Лук» 8. «Береза» 9. «Плуг» 10. «Лотос»	«Перебежки» Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация	2
4 неделя	1. «Молитва» 2. «Дерево» 3. «Бабочка» 4. «Газовая» 5. «Черепашка» 6. «Треугольник» с поворотом 7. «Лягушка» 8. «Кошка» 9. «Собачка» 10. «Винт»	«Совушка» Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация	2

6 месяц

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Солнечная» 2.«Энергетический массаж» 3. «Божественная» 4. «Герой» 5. «Книжка» 6. «Лягушка» 7. «Верблюд»	«Покорители космоса» Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация	2

	8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Лотос»		
2 неделя	1. «Дерево» 2. «Аист» 3. «Стульчик» 4. «Черепашка» 5. «Лодочка» 6. «Рыба» 7. «Бабочка» 8. «Герой» 9. «Скручивание позвоночника» 10. «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног) Релаксация	2
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Алмаз» 3. «Гора» 4. «Кошка» 5. «Собака» 6. «Орел» 7. «Ласточка» 8. «Береза» 9. «Зигзаг» 10. «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами» Дыхательная гимнастика Релаксация	2
4 неделя	1. «Молитва» 2. «Стульчик» 3. «Герой» 4. «Лягушка» 5. «Собака» 6. «Кузнечик» 7. «Ласточка» 8. «Березка» 9. «Плуг» 10. «Рыба»	Дыхательная гимнастика с попеременным закрыванием ноздрей. Релаксация	2

7 месяц

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Солнечная» 2. «Энергетический массаж» 3. «Треугольник» 4. «Черепашка»	«Самолеты» Дыхательная гимнастика Релаксация	2

	5. «Верблюд» 6. «Кролик» 7. «Кольцо» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Лотос»		
2 неделя	1. «Дерево» 2. «Аист» 3. «Лягушка» 4. «Верблюд» 5. «Мостик» 6. «Бочонок» 7. «Березка» 8. «Рыба» 9. «Бабочка» 10. «Черепашка»	«Сделай фигуру! (коррекция плоскостопия) Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация	2
3 неделя	1. «Молитва» 2. «Алмаз» 3. «Ребенок» 4. «Кошечка» 5. «Замок» 6. «Книжка» 7. «Кузнечик» 8. «Лодка» 9. «Березка» 10. «Собачка»	«Горелки» Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация	2
4 неделя	1. «Дерево» 2. «Бегун» 3. «Герой» 4. «Кошка» 5. «Книжка» 6. «Бабочка» 7. «Черепашка» 8. «Золотая рыбка» 9. «Зигзаг» 10. «Поза благородного человека»	«Догони свою пару» Релаксация	2

8 месяц

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Солнечная» 2. «Энергетический массаж» 3. «Божественная» 4. «Герой» 5. «Книжка» 6. «Лягушка» 7. «Верблюды» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Покорители космоса» Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация	2
2 неделя	1. «Дерево» 2. «Аист» 3. «Стульчик» 4. «Черепашка» 5. «Лодочка» 6. «Рыба» 7. «Бабочка» 8. «Герой» 9. «Скручивание позвоночника» 10. «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног) Релаксация	2
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Алмаз» 3. «Гора» 4. «Кошка» 5. «Собака» 6. «Орел» 7. «Ласточка» 8. «Береза» 9. «Зигзаг» 10. «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами» Дыхательная гимнастика Релаксация	2
4 неделя	1. «Молитва» 2. «Стульчик» 3. «Герой» 4. «Лягушка» 5. «Собака» 6. «Кузнечик» 7. «Ласточка» 8. «Березка» 9. «Плуг» 10. «Рыба»	Дыхательная гимнастика с попеременным закрыванием ноздрей. Релаксация	2

9 месяц

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

Периоды	Позы	Игры	Количество занятий
1 неделя	1. «Пальма» 2.«Энергетический массаж» 3. «Воин» 4. «Лодка» 5. «Черепашка» 6. «Спящая бабочка» 7. «Кузнечик» 8. «Плуг» 9. «Рыба» 10. «Полумостик»	«Футбол сидя» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2
2 неделя	1. «Молитва» 2. «Алмаз» 3. «Кошка» 4. «Собака» 5. «Замок» 6. «Герой» 7. «Березка» 8. «Мостик» 9. «Рыба» 10. «Лотос»	«Повар и кот» Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.	2
3 неделя	1. «Солнечная» 2.«Энергетический массаж» 3. «Верблюд» 4. «Лук» 5. «Черепашка» 6. «Книжка» 7. «Плуг» 8. «Бабочка» 9. «Спящая бабочка» 10. «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу) Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2
4 неделя	1. «Дерево» 2. «Воин» 3. «Черепашка» 4. «Собака» 5. «Винт» 6. «Плуг» 7. «Лодка» 8. «Рыба» 9. «Свечка» 10. «Лотос» *** Мониторинг	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия) Релаксация	1 1

Мониторинг

Мониторинг проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка.

Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Содержание теста

Требования к выполнению

Гибкость.

Ребёнок встаёт на скамейке с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами. Ниже

скамейке «+», до скамейки «-». Фиксируем 3 сек.

Равновесие.

Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.

Оценивается удержание в секундах

Статическая выносливость.

Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз

1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек

2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Методы:

- фронтальная
- переключения с одной деятельности на другую;
- ощущения
- игры и игровые ситуации
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддерживать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

V. Заключение.

С помощью гимнастики «хатха-йога» открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но и у подростков и взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Библиографический список.

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом «Нева», 2003к. - Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009
7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005

8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – «Просвещение» «ВЛАДОС», 1995.
10. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.