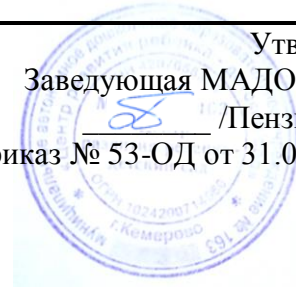


Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2024 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ №163  
/Пензина Е.В.  
Приказ № 53-ОД от 31.05.2024г.



**Дополнительная образовательная программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Маленькие йоги»**

Возраст учащихся: 3 - 5 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Хапугина Ольга Ивановна  
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физической культуре на основе йоги для детей старшего дошкольного возраста «Маленькие йоги» направлена на развитие координации, внимания, ловкости, силы, гибкости, профилактику и коррекцию плоскостопия, профилактику сколиоза и формирование правильной осанки.

## Содержание

### **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Ожидаемые результаты.....	8

### **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4.Оценочные материалы.....	12
2.5.Методическиематериалы.....	12
2.6. Список литературы.....	13
Приложение.....	15

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа на основе йоги «Маленькие йоги» имеет физическую направленность. Программа разработана согласно нормативным документам, регламентирующим образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. . СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МБДОУ № 96 «детский сад комбинированного вида» г.Кемерово и локальные акты учреждения.

#### *Актуальность программы:*

В настоящее время проблема дефицита двигательной активности очень актуальна. Обучение элементам йоги (игровому стретчингу) через систему дополнительного образования позволит продолжить поиск эффективных форм воспитания физически развитого ребенка.

*Новизна программы* заключается в оздоровлении детей с помощью здоровьесберегающих технологий (корректирующей гимнастики дыхательной гимнастики, элементов релаксации), с включением гимнастики хатха-йоги. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования.

*Программа стартового уровня.* Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала.

*Педагогическая целесообразность* применения данной программы заключается в том, что йога – это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Ее ценность заключается в том, что она повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, способствует сохранению психофизического здоровья дошкольников.

***Адресат программы:***

Программа адресована детям 3-5 лет, количество детей в группе 10-15 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

***Периодичность занятий:***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут. Количество учебных часов в неделю: 1 час.

*Объем программы* 36 часов.

*Срок освоения программы* 9 месяцев (Сентябрь-май).

*Форма обучения* – очная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель программы* – сохранение и укрепление здоровья детей.

***Задачи:***

Обучающие:

- Формировать двигательные навыки при выполнении специальных упражнений, доступных детям дошкольного возраста;
- Обучать правильному дыханию при выполнении упражнений.

Развивающие:

- Формировать правильный свод стопы;
- Формировать правильную осанку;
- Учить чувствовать свое тело во время выполнения упражнений;
- Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## **1.3.Содержание программы Учебно-тематический план**

№	Содержание занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практи	всего	

1	Освоение позы лошадка и позы ребенок. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика. Самомассаж ступни.	0,5	3,50	4	Педагогическое наблюдение
2	Освоение позы волк и позы мостик. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
3	Освоение позы кошечка и головоколенной позы. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
4	Освоение позы звездочка, позы солнышко, позы качели. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
5	Освоение позы волна и позы ковшик. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
6	Освоение позы бабочка и позы смешной клоун. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
7	Освоение позы слоник, позы собачка и цветок. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
8	Освоение позы , позы рыбка, змея, фонарик. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Релакс.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
9	Освоение позы матрешка. Позы журавлик. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Релакс.	0,5	3	3,5	Педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие		0,5	0,5	Диагностическое тестирование, наблюдение

	Итого:	4,5	31,5	36	
--	--------	-----	------	----	--

### 1. Освоение позы лошадка и позы ребенка.

Теория: рассказ о мышцах, задействованных в данных упражнениях, объяснение правил игры «Шла коза по лесу». Разучивание дыхательной гимнастики «Тянемся к солнышку». Обучение выполнению самомассажа ступни.

Выполнение коррегирующей гимнастики, поз лошадки и ребенка, выбор водящего при проведении подвижных игр, выполнение дыхательной гимнастики.

### 2. Освоение позы волк и позы мостик.

Теория: Просмотр видеоролика выполнения позы мостик, объяснение правил игр «У медведя во бору»

Практика: Выполнение коррегирующей гимнастики на массажных ковриках, позы волк и позы мостик, подвижные игры, выполнение дыхательной гимнастики «Потянулись – улыбнулись»

### 3 Освоение позы кошечка и головоколенной позы.

Теория: Поза кошечка и головоколенной позы, объяснение правил игры «Совушка».

Практика: Выполнение коррегирующей гимнастики с кубиками, выполнеие позы кошечка и головоколенной позы, выбор водящего при проведении подвижных игр, дыхательная гимнастика «В струнку», упражнение, корректирующее осанку «Котик», упражнение для профилактики плоскостопия «Танцовщица».

### 4. Освоение позы звездочка, позы солнышко, позы качели. Теория:

Объяснение последовательности выполнения асан.

Практика: Выполнение коррегирующей гимнастики с обручем, позы звездочка, солнышко, качели; подвижные игры, выполнение дыхательной гимнастики «Сердитый ежик», «Морская звезда», упражнение, корректирующее осанку «Ели, елки, елочки», упражнение для профилактики плоскостопия «На пляже».

### 5. Освоение позы волна и позы ковшик.

Теория: Поза волна и ковшик, правила игры «Кто быстрее», «Волк и зайцы».

Практика: Выполнение коррегирующей гимнастики с гимнастической палкой, выполнение позы ковшик и волна, подвижные игры, релаксация «Будильник», «Охота», упражнение, корректирующее осанку «Кузнечики», упражнение для профилактики плоскостопия «Рисуем пальчиками».

### 6. Освоение позы бабочка и позы смешной клоун.

Теория: позы бабочка и смешной клоун, правила игры «Гуси».

Практика: Корректирующая гимнастика с кеглей, подвижная игра, дыхательная гимнастика «Пузырь», упражнение, корректирующее осанку «Буратино», упражнение для профилактики плоскостопия «Собери ногами».

7. Освоение позы слоник, позы собачка и цветок.

Теория: позы слоник, собачка, цветок, правила игры «Найди свою пару».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с малым мячом, позы слоник, собачка и позы цветок, подвижные игры, дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», упражнение, корректирующее осанку «Аист», упражнение для профилактики плоскостопия «Мыши».

8. Освоение позы рыбка, змея, фонарик.

Теория: позы рыбка, змея, фонарик. Объяснение правил игры «Баба яга», «Догони свою пару».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с малым мячом, позы рыбка, змея, фонарик; подвижные игры, дыхательная гимнастика «Подъемный кран», упражнение, корректирующее осанку «Зимняя зарядка», упражнение для профилактики плоскостопия «Котенок».

9. Освоение позы матрешка. Позы журавлик.

Теория: позы матрешка, журавлик, правила игры «Кто первый». «Волки во рву»

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики, упражнений йоги, подвижные игры, релаксационное упражнение «Морская звезда», упражнение, корректирующее осанку «Ягодная полянка», упражнение для профилактики плоскостопия «Ножки шалют»

10. Итоговое занятие

Практика: оценка состояния физической подготовленности.

#### **1.4. Ожидаемые результаты**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Маленькие йоги» воспитанники будут знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асан, дыхательных упражнений),
- правила здорового образа жизни.

Уметь:

- правильно и четко выполнять комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Владеть:

- средствами, способствующими повышению уровня физического развития и приемами формирования морально-волевых качеств.



## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№	Содержание занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	<b>Сентябрь</b>			<b>4</b>	
1.	Освоение позы лошадка Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Шла коза по лесу». Дыхательная гимнастика «Тянемся к солнышку». Обучение выполнению самомассажа ступни.	0,25	2	<b>2,25</b>	Педагогическое наблюдение
2.	Освоение позы ребенка. Подвижная игра «Шла коза по лесу». Дыхательная гимнастика «Тянемся к солнышку». Закрепление выполнения самомассажа ступни.	0,25	1,5	<b>1,75</b>	Педагогическое наблюдение
	<b>Октябрь</b>			<b>4</b>	
3.	Освоение позы волк. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «У медведя во бору». Дыхательная гимнастика «Потянулись – улыбнулись».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
4.	Освоение позы мостик. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Бабочки». Дыхательная гимнастика «Потянулись - улыбнулись .	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Ноябрь</b>			<b>4</b>	
5.	Освоение позы кошечка Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Лохматый пес». Дыхательная гимнастика «В струнку». Упражнение для осанки «Котик». Упражнения для	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение

	профилактики плоскостопия «Танцовщица».				
6.	Освоение головоколенной позы. Корректирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика «В струнку». Упражнение для осанки «Котик». Упражнения для профилактики плоскостопия «Танцовщица».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Декабрь</b>			<b>4</b>	
7.	Освоение позы звездочка. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Совушка». Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик». Упражнение для коррекции осанки «Ели, елки, елочки». Упражнение для профилактики плоскостопия «На пляже».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
8.	Освоение позы солнышко и качели.. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Совушка». Дыхательная гимнастика «Морская звезда». Упражнение для коррекции осанки «Ели, елки, елочки». Упражнение для профилактики плоскостопия «На пляже».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Январь</b>			<b>4</b>	
9.	Освоение позы волна. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Кто быстрее». Релаксация «Будильник». Упражнение для осанки «Кузнечики». Упражнение для профилактики плоскостопия «Рисуем пальчиками».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
10.	Освоение позы ковшик. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Волк и зайцы». Релаксация «Охота».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение

	Упражнение для осанки «Кузнечики». Упражнение для профилактики плоскостопия «Рисуем пальчиками».				
	<b>Февраль</b>			4	
11.	Освоение позы бабочка. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Гуси». Дыхательная гимнастика «Пузырь». Упражнение для осанки «Буратино». Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери ногами».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
12.	Освоение позы смешной клоун. Подвижная игра «Гуси». Дыхательная гимнастика «Пузырь». Упражнение для осанки «Буратино». Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери ногами».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Март</b>			4	
13.	Освоение позы слоник. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Найди свою пару». Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик». Упражнение для осанки «Аист». Упражнение для профилактики плоскостопия «Мыши».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
14.	Освоение позы собачка и цветок. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Найди свою пару». Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик». Упражнение для осанки «Аист». Упражнение для профилактики плоскостопия «Мыши».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Апрель</b>			4	
15.	Освоение позы рыбка и змея.	0,25	1,75	2	Педагогическое

	Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Баба яга». Дыхательная гимнастика «Подъемный кран». Упражнение для осанки «Зимняя зарядка». Упражнение для профилактики плоскостопия «Котенок».				наблюдение
16.	Освоение позы фонарик. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Догони свою пару». Дыхательная гимнастика «Подъемный кран». Упражнение для осанки «Зимняя зарядка». Упражнение для профилактики плоскостопия «Котенок».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Май</b>			<b>4</b>	
17.	Освоение позы матрешка. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Кто первый». Релаксационное упражнение «Морская звезда». Упражнение для осанки «Ягодная полянка». Упражнение для профилактики плоскостопия «Ножки шалят».	0,25	1,5	1,75	Педагогическое наблюдение
18.	Освоение позы журавлик. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Волки во рву». Релаксационное упражнение «Морская звезда». Упражнение для осанки «Ягодная полянка». Упражнение для профилактики плоскостопия «Ножки шалят».	0,25	1,5	1,75	Педагогическое наблюдение
19.	Итоговое занятие: Оценка состояния физической подготовленности.		0,5	0,5	Диагностическое тестирование, наблюдение
	Итого:	4,5	31,5	36	

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- проектор,
- компьютер,
- музыкальный центр,
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы,
- гигиенические коврики для йоги, длиной 1-1,5 м и шириной 60 см.,
- спортивный инвентарь (мячи разных диаметров, обручи, гимнастические палки, гимнастические ленты, мешочки с песком, массажные коврики, кубики, роликовые массажеры),
- карточки с изображением основных асан, или их последовательности.

Информационное обеспечение: социальные сети.

Кадровое обеспечение: мероприятия по реализации программы может проводить как инструктор по физической культуре, так и педагог дополнительного образования.

## 2.3. Формы аттестации

Аттестация проходит в форме диагностического тестирования.

## 2.4. Оценочные материалы

Диагностика развития физических качеств осуществляется в форме контрольного диагностического тестирования (итоговое тестирование).

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

Тесты	Физическая подготовленность					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину, см	100	80-90	Ниже 60	90	80-60	Ниже 50
Наклон вперед стоя, см	5 и больше	4	2-3	7 и больше	4-6	3 и меньше

Наклон, сидя с широко расставленными ногами	Сесть на пол, развести ноги как можно шире. На выдохе сделать максимальный наклон вперед с прямой спиной, стараясь опустить грудь на пол. Задержаться на 15-30 сек.
---	---

## 2.5. Методические материалы

Форма организации процесса обучения:

- индивидуальная – тестирование;

-групповая – показ обучающих видео - роликов

Формы обучения:

игровые тематические занятия, подвижные игры, беседы.

Методы обучения:

-словесный: объяснение, указание, пояснение, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция;

-наглядный: использование наглядных пособий (карточки – схемы выполнения упражнений); атрибуты для проведения подвижных игр;

-практический: к практическому методу относится повторение упражнений, игр без изменения и с изменением, а также проведение их в игровой форме.

Работа с родителями:

-выступление на родительских собраниях с темой «Йога в жизни детей дошкольного возраста»,

-составление памяток «Здоровая спина», «Профилактика плоскостопия у детей», «Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику»;

## **2.6. Список литературы Для педагога**

1. Анисимова, Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] / Т. Г. Анисимова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
2. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст] / В. Т. Кудрявцев. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.:ил.
3. Латохина, Л. И. Йога для детей: кн. для учащихся и родителей [Текст] / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.:ил.
4. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии [Текст] / И. Д. Ловейко. – Л.: Медицина, 1982. – 144 с.,ил.
5. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы [Текст] / О. Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
6. Рунова, М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет) [Текст] / М. А. Рунова. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.+ цв.вкл.16с.
7. Широкова, Г. А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 222 с.

#### Для родителей

1. Анисимова, Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] / Т. Г. Анисимова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
2. Латохина, Л. И. Йога для детей: кн. для учащихся и родителей [Текст] / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.:ил.

## Приложение

Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику.

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу. Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед. К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Кататься ребенок должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Обучать ребенка плаванию можно уже с 4 – го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс». Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность.

С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).

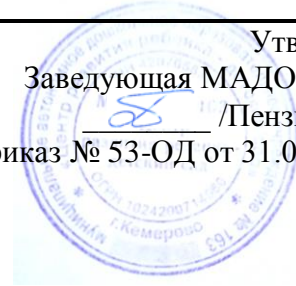
Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту). Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми. Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.



Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2024 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ №163  
/Пензина Е.В.  
Приказ № 53-ОД от 31.05.2024г.



**Дополнительная образовательная программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Маленькие йоги»**

Возраст учащихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Хапугина Ольга Ивановна  
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2024



## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	20
1.1. Пояснительная записка .....	20
1.2. Цель и задачи программы .....	21
1.3. Содержание программы.....	22
Учебно-тематический план .....	22
1.4. Ожидаемые результаты.....	24
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	24
2.1. Календарный учебный график .....	24
2.2. Условия реализации программы .....	27
2.3. Формы аттестации.....	28
2.4. Оценочные материалы .....	28
2.5. Методические материалы .....	29
2.6. Список литературы .....	29

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа на основе йоги «Маленькие йоги» имеет физическую направленность. Программа разработана согласно нормативным документам, регламентирующим образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МБДОУ № 96 «детский сад комбинированного вида» г. Кемерово и локальные акты учреждения.

#### *Актуальность программы:*

В настоящее время проблема дефицита двигательной активности очень актуальна. Обучение элементам йоги через систему дополнительного образования позволит продолжить поиск эффективных форм воспитания физически развитого ребенка.

*Новизна программы* заключается в оздоровлении детей с помощью здоровьесберегающих технологий (дыхательной гимнастики, коррегирующей гимнастики, элементов релаксации), с включением гимнастики хатха-йоги. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования.

*Программа стартового уровня.* Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала.

*Педагогическая целесообразность* применения данной программы заключается в том, что йога – это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Ее ценность заключается в том, что она повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, способствует сохранению психофизического здоровья дошкольников.

*Отличительные особенности программы:*

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 умеренную нагрузку на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия.

*Адресат программы:*

Программа адресована детям 5-7 лет, количество детей в группе 10-15 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

*Периодичность занятий:*

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Количество учебных часов в неделю: 1 час.

*Объем программы 32 часа.*

*Срок освоения программы 8 месяцев (октябрь-май).*

*Форма обучения – очная.*

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель программы* – сохранение и укрепление здоровья детей.

*Задачи:*

***Обучающие:***

- Формировать двигательные навыки при выполнении основных асан (специальные упражнения, позы), доступные детям дошкольного возраста;
- Обучать правильному дыханию при выполнении упражнений.

***Развивающие:***

- Формировать правильную осанку;
- Учить чувствовать свое тело во время выполнения упражнений;
- Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.

***Воспитательные:***

- Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### 1.3.Содержание программы Учебно-тематический план

№	Содержание занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Диагностическое тестирование, наблюдение
2.	Освоение позы угол и позы ребенок. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	2,50	3	Педагогическое наблюдение
3.	Освоение позы дерево и позы мостик. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
4.	Освоение позы змея и головоколенной позы. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Релаксация.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
5.	Освоение позы прямой угол, позы бриллианта, позы кошка. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
6.	Освоение позы полулотоса и позы аиста. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Релаксация.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
7.	Освоение позы гора и позы льва. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
8.	Освоение позы собака мордой вниз и позы посох. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
9.	Освоение позы лука, позы стойка на плечах и позы солнышко. Корректирующая гимнастика. Подвижные игры. Релаксация.	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие		0,5	0,5	Диагностическое

.					кое тестирование, наблюдение
11	Открытое занятие		0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
.					
	Итого:	4,5	27,5	32	

### **1. Вводное занятие:**

Теория - повторение правил безопасности в спортивном зале. Беседа на тему «Гигиена человека».

Практика - оценка состояния физической подготовленности (см. Оценочные материалы)

### **2. Освоение позы угла и позы ребенка.**

Теория: рассказ о мышцах, задействованных в данных упражнениях, объяснение правил игр «Бабочки», «Невод». Разучивание дыхательной гимнастики с удлинённым выдохом и произнесением гласных звуков.

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики, поз угла и ребенка, выбор водящего при проведении подвижных игр, выполнение дыхательной гимнастики.

### **3. Освоение позы дерево и позы мостик.**

Теория: Просмотр видеоролика выполнения поз дерево и мостик, объяснение правил игр «Лохматый пес», «Снежинка».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с мячом, позы дерево и позы мостик, подвижные игры, выполнение дыхательной гимнастики «Самолет» с произношением звука «у-у-у», «Аист».

### **4. Освоение позы змея и головоколенной позы.**

Теория: Поза змея и головоколенной позы, объяснение правил игр «Ловишка с ленточкой», «Совушка».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с ленточкой, выполнение позы змея и головоколенной позы, выбор водящего при проведении подвижных игр, релаксация (поочередное напряжение и расслабление мышц).

### **5. Освоение позы прямой угол и позы бриллианта, позы кошки.**

Теория: Просмотр видеоролика выполнения поз прямой угол и бриллиант, объяснение правил игр «Баба яга», «Карусели».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с обручем, позы угол, бриллиант, позы кошка, подвижные игры, выполнение дыхательной гимнастики «Сердитый ежик», «В лесу».

### **6. Освоение позы полулотоса и позы аиста.**

Теория: Поза полулотоса и поза аиста, правила игры «Щука и караси», «Охотник и зайцы».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с гимнастической палкой, выполнение позы полулотос и аист, подвижные игры, релаксация «Будильник», «Охота».

### **7. Освоение позы гора и позы льва.**

Теория: Поза гора и поза льва, правила игр «Два мороза», «Догони свою пару».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с малым мячом, позы гора и позы лука, подвижные игры, дыхательная гимнастика «Великан и карлик», «Снежинки и ветерок».

#### **8. Освоение позы собака мордой вниз и позы посох.**

Теория: просмотр видеоролика выполнения позы собака мордой вниз и позы посох. Объяснение правил игр «Бездомный заяц», «Волк во рву».

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики с малым мячом, позы собака мордой вниз и позы посох, подвижные игры, дыхательная гимнастика «Покоритель космоса», «Хомячки».

#### **9. Освоение позы лука, позы стойка на плечах и позы солнышко.**

Теория: позы лука, позы стойка на плечах, позы солнышко, правила игр «Рыбаки и рыбки», «Перелет птиц»

Практика: Выполнение корректирующей гимнастики, упражнений йоги, подвижные игры, релаксационное упражнение «Расслабление в позе отдыха на спине»

#### **10. Итоговое занятие**

Практика: оценка состояния физической подготовленности.

#### **11. Открытое занятие.**

Практика: выполнение корректирующей гимнастики с обручами, выполнение пз: угол, дерево, кошка, головоколенной, посох, собака мордой вниз, дыхательная гимнастика «Надуй пузырь» (брюшное дыхание)

### **1.4. Ожидаемые результаты**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Маленькие йоги» воспитанники будут

#### **Знать:**

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асан, дыхательных упражнений),
- правила здорового образа жизни.

#### **Уметь:**

- правильно и четко выполнять комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

#### **Владеть:**

- средствами, способствующими повышению уровня физического развития и приемами формирования морально-волевых качеств.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

№	Содержание занятия	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	<b>Октябрь</b>			<b>4</b>	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Диагностическое тестирование, наблюдение



2.	Освоение позы угол. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Невод». Дыхательная гимнастика с удлиненным выдохом.	0,25	1,25	1,5	Педагогическое наблюдение
3.	Освоение позы ребенка. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Бабочки». Дыхательная гимнастика с удлиненным выдохом.	0,25	1,25	1,5	Педагогическое наблюдение
	<b>Ноябрь</b>			<b>4</b>	
4.	Освоение позы дерево. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Лохматый пес». Дыхательная гимнастика «Самолет».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
5.	Освоение позы мостик. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Снежинка». Дыхательная гимнастика «Аист».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Декабрь</b>			<b>4</b>	
6.	Освоение позы змея. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Совушка». Релаксация.	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
7.	Освоение головоколенной позы. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Ловишка с ленточкой». Релаксация.	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Январь</b>			<b>4</b>	
8.	Освоение позы прямой угол. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Карусели».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение

	Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик».				
9.	Освоение позы бриллианта и позы кошка. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Баба яга». Дыхательная гимнастика «В лесу».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Февраль</b>			4	
10.	Освоение позы аиста. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Щука и караси». Релаксация Будильник».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
11.	Освоение позы полулотоса. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Охотник и зайцы». Релаксация «Охота»	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Март</b>			4	
12.	Освоение позы гора. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Два мороза». Дыхательная гимнастика «Великан и карлик..	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
13.	Освоение позы льва. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Догони свою пару». Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок»	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Апрель</b>			4	
14..	Освоение позы собака мордой вниз. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Бездомный заяц».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение

	Дыхательная гимнастика «Покоритель космоса».				
15.	О своение позы посох. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Волки во рву». Дыхательная гимнастика «Хомячки».	0,25	1,75	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Май</b>			<b>4</b>	
16..	Освоение позы лука и позы солнышко. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Релаксация «Расслабление в позе отдыха на спине».	0,25	1,25	1,5	Педагогическое наблюдение
17.	Освоение позы стока на плечах. Корректирующая гимнастика. Подвижная игра «Перелет птиц». Релаксация «Расслабление в позе отдыха на спине».	0,25	1,25	1,5	Педагогическое наблюдение
18.	Итоговое занятие: Оценка состояния физической подготовленности.		0,5	0,5	Диагностическое тестирование, наблюдение
19.	Открытое занятие: Корректирующая гимнастика. Выполнение поз: угол, дерево, кошка, головоколенной, посох, собака мордой вниз. Дыхательная гимнастика «Надуй пузырь»		0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	4,5	27,5	32	

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал,
- проектор,

- компьютер,
- музыкальный центр,
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы,
- гигиенические коврики для йоги, длиной 1-1,5 м и шириной 60 см.,
- спортивный инвентарь (мячи разных диаметров, обручи, гимнастические палки, гимнастические ленты, мешочки с песком, массажные коврики, кубики),
- карточки с изображением основных асан, или их последовательности.

**Информационное обеспечение:** социальные сети.

**Кадровое обеспечение:** мероприятия по реализации программы может проводить как инструктор по физической культуре, так и педагог дополнительного образования.

### 2.3. Формы аттестации

Аттестация проходит в форме диагностического тестирования.

### 2.4. Оценочные материалы

Диагностика развития физических качеств осуществляется в форме контрольного диагностического тестирования (предварительное и итоговое тестирование).

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

Тесты	Физическая подготовленность					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину, см	140	140-130	Ниже 129	135	135-125	Ниже 124
Наклон вперед стоя, см	8 и больше	7	6-4	10 и больше	8-9	7 и меньше
Сохранение статического равновесия, в сек	30-45	21-29	15-20	26-30	21-25	15-20
<b>Собака мордой вниз</b>	Лечь на пол на живот, развести стопы в стороны на 30 см. положить ладони на пол на уровне груди, пальцы вытянуть вперед. Сделать выдох и поднять туловище. Руки выпрямить, локти подтянуть, голову постараться опустить на пол. Вытянуть спину, она должна быть ровной. Колени не сгибать. Стопы должны быть параллельны, пальцы ног развернуты вперед.					
<b>Наклон, сидя с широко расставленными стопами</b>	Сесть на пол, развести ноги как можно шире. На выдохе сделать максимальный наклон вперед с прямой спиной, стараясь положить грудь на пол. Задержаться на 15-30 сек.					

## 2.5. Методические материалы

### **Форма организации процесса обучения:**

- индивидуальная – тестирование;
- групповая – показ обучающих видео - роликов

### **Формы обучения:**

игровые тематические занятия, подвижные игры, беседы.

### **Методы обучения:**

- словесный: объяснение, указание, пояснение, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция;
- наглядный: использование наглядных пособий (карточки – схемы выполнения упражнений); атрибуты для проведения подвижных игр;
- практический: к практическому методу относится повторение упражнений, игр без изменения и с изменением, а также проведение их в игровой форме.

### **Работа с родителями:**

- выступление на родительских собраниях с темой «Йога в жизни детей дошкольного возраста»,
- составление памяток «Здоровая спина», «Профилактика плоскостопия у детей», «Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику»;
- итоговое открытое занятие.

## 2.6. Список литературы

### **Для педагога**

1. Анисимова, Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] / Т. Г. Анисимова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
2. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст] / В. Т. Кудрявцев. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.:ил.
3. Латохина, Л. И. Йога для детей: кн. для учащихся и родителей [Текст] / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.:ил.
4. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии [Текст] / И. Д. Ловейко. – Л.: Медицина, 1982. – 144 с.,ил.
5. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы [Текст] / О. Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
6. Рунова, М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет) [Текст] / М. А. Рунова. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.+ цв.вкл.1бс.
7. Широкова, Г. А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 222 с.

### **Для родителей**

1. Анисимова, Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] / Т. Г. Анисимова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
2. Латохина, Л. И. Йога для детей: кн. для учащихся и родителей [Текст] / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.:ил.

**Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику.**

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу. Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед. К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Кататься ребенок должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Обучать ребенка плаванию можно уже с 4 – го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс». Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность.

С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).

**Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?**

Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту). Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми. Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.