

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол
от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАДОУ
«Детский сад № 9 «Теремок»
от 17.02.2025 № 49-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«ЙОГА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

**Возраст детей 4-5 лет
Срок реализации 9 месяцев**

Г. Кувандык

Оглавление

1. Целевой раздел Программы	
1.1. Пояснительная записка Программы	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста 4-5 лет	7
1.5. Планируемые результаты	8
2. Содержательный раздел Программы	
2.1. Описание образовательной деятельности	10
2.2. Содержание коррекционной работы по реализации Программы	11
3. Организационный раздел Программы	
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы	11
3.3. Учебный план	11-14
3.4. Календарный учебный график	14-15

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Йога – это свет, который если загорится, то уже не померкнет.

И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя

Б. К. С. Айенгар

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30— 40% детей — отклонения со стороны опорнодвигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги. Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. 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.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Йога для малышей» по методике Т.А. Ивановой, разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Уровень программы: программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста 4-5 лет МАДОУ «Детский сад № 9 «Теремок».

Срок освоения Программы: 1 учебный год

Целевая аудитория: обучающиеся средних групп общеразвивающей направленности 4-5 лет.

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

Направленность программы: оздоровительная, коррекционно-развивающая.

Новизна и актуальность программы, педагогическая целесообразность.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Таким образом, **практическая ценность детской йоги** заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Новизна и уникальность программы заключается в её общей оздоравливающей, коррекционно-развивающей направленности: 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.

Педагогическая целесообразность

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).

1.2. Цели и задачи программы.

Цели программы:

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

Задачи программы Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений. **Развивающие:**
- 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:** воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа «Йога для малышей» построена на общедидактических принципах педагогики, таким образом **в основу программы заложены следующие принципы:**

- *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);

-взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители - частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Методы организации образовательного процесса:

- Словесные: указание, объяснение, описание.
- Наглядные: показ, иллюстрации фото асанов (поз
- Практические: игровые упражнения, выполнение асанов.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов в год. **Формы обучения и режим занятий:**

Данная программа реализуется в очной форме обучения. Занятия проводятся один раз в неделю.

Форма занятий – групповая.

Продолжительность занятий: 20 минут (в соответствии с физиологическими особенностями детей дошкольного возраста и «Санитарно эпидемиологическими правилами и нормами»)

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. В этот период организм проделявает 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.

До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается. Частота пульса уменьшается .

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

Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный.

Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Активно развивается интеллектуальная сфера. У детей появляется умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщённых свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами. Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах (Почему?, Зачем? Для чего?), стремление получит от взрослых новую информацию познавательного характера (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте произносят все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Речь становится более связной и последовательной. На пятом году жизни дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из личной жизни.

Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ребенок будет знать

- 1 Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.
- 3.Правила ЗОЖ

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования моральноволевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Способы определения результативности:

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.
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты.

Диагностика физического развития на основе мониторинга индивидуального физического развития

Оценка физической подготовленности детей (4-5 лет)

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

Методика проведения тестирования 1.

Быстрота.

Бег — 10 метров (средний возраст).

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

Бег — 30 метров (старший возраст).

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

2. Ловкость — обегание предметов.

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

3. Выносливость - приседание.

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

4. Равновесие — поза Ромберга.

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

5. Гибкость - наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки - показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-» (отчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

6. Статическая выносливость.

Мышцы спины.

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

Мышцы живота.

И. п. — лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

7. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребенок делает 2 спокойных вдоха и выдоха, на третий раз — глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Диагностика организуется:

- На начальном этапе обучения: 1 -2 неделя сентября;
- После реализации программы: последняя неделя мая. При необходимости проводится промежуточная диагностика.

II. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность: 20 минут.

Форма занятий: групповая.

Количество детей на занятии: 10-12 человек.

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

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

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

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

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

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. **Основная часть занятия (10-12 минут)**

1. *Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.*

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

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

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

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

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

Заключительная часть (3—5 минут)

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

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

2.2. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

В соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» одной из основных задач, стоящих перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие семей для обеспечения полноценного развития личности ребенка». Современная семья нуждается в педагогическом сопровождении, а именно, в совместной деятельности. Эта задача вполне решаема, если объединить усилия всех педагогов дошкольного учреждения, родителей и детей.

В основу совместной деятельности семьи и инструктора по физической культуре заложены следующие принципы:

- Единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- Открытость Учреждения для родителей;
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- Уважение и доброжелательность друг к другу;
- Дифференцированный подход к каждой семье

Формы работы с родителями:

- Анкетирование родителей с целью получения обратной связи по проводимой работе;
- Оформление информационных стендов для родителей.

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы

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 4—5 летнего возраста.

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

Техническое оснащение занятий

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1981.
2. 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.)
3. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.
4. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). — М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш.)
- 6 Картушина М. Ю. Праздники для детей 6—7 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ «Сфера», 2009.

3.3. Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Йога для малышей» с 1.09.2024 по 31.05.2025

Пояснительная записка

Учебный план является локальным нормативным документом, регламентирующим осуществление образовательного процесса в учебном году при реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по курсу обучения технологии владения мячом «Школа мяча».

Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной направленности «Йога для малышей» в дошкольном учреждении направлена на максимальное удовлетворение образовательных интересов обучающихся и запросов их родителей (или законных представителей) на основе дифференциации и индивидуализации обучения с помощью современных образовательных программ и технологий.

Учебный план программы разработан в соответствии с:

- **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года**
- **Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»**
- **Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»**

- Приказ Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013 №1155 Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Йога для малышей» рассчитана на обучение детей от 4 до 5 лет.

Программа разработана на основе методических пособий:

- 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. Вавилова 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, 2005.

В программе определено количество занятий по отдельным разделам. Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.

Продолжительность занятий соответствует возрастной группе детей средняя — 20 минут

Занятия включают в себя:

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

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

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

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

Основная часть занятия (10-12 минут)

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

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

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

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

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

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

Заключительная часть (3—5 минут)

1. *Релаксационная гимнастика*. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками

природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

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

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть коврики по количеству детей.

Во время проведения занятий необходимо строгое соблюдение техники безопасности.

Образовательная деятельность реализуется через специальные формы и методы работы:

К формам обучения относятся: занятия, подвижные игры, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

Методы обучения:

Рассказ и показ педагога, упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Игровой метод - двусторонняя игра, один против другого или в парах,

Соревновательный метод - внутригрупповые соревнования,

Поточный метод - дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале,

Интервальный метод - смена выполнения упражнений по времени.

Занятия проводятся в течение всего учебного года с 01.09.2024 года по 31.05.2025 года 1 раз в неделю.

На основании вышеизложенного материала для каждой группы составлено расписание деятельности по развивающей программе «Йога для малышей» на год.

Объем образовательной деятельности

Количество занятий/минут в неделю		
Название Программы	Форма аудиторных занятий	Продолжительность занятий
«Йога для малышей»	Практическое занятие Игровое занятие	1 раз в неделю 20 мин

Занятия осуществляются во второй половине дня после дневного сна с 16.00 до 18.00, согласно расписания.

Расписание занятий

№	Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Группа №1 4-5 лет	16.00-16.20	-	-	-	-

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для малышей» реализуется за рамками освоения образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 9 «Теремок». Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Йога для малышей» планируется с 01 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года. Платная образовательная услуга реализуется в ДОО в течение учебного года, согласно утвержденного календарного учебного графика и составляет 36 академических часа.

Название дополнительно общеразвивающей программы	Возраст детей	Срок освоения программы	Количество занятий			Форма обучения	Продолжительность занятий	Форма организации занятий
«Йога для малышей»	4-5 лет	1.09.2024-			год	очная	25 минут	Группа 10-15 человек
		31.05.2025г.			336			

Формы проведения промежуточной аттестации

1. Домашние задания на самостоятельное выполнение.
2. Открытое занятие.

Периодичность проведения промежуточной аттестации

Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 16 по 20 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая 2025 год

3.6. Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Йога для малышей» с 1.09.2024 по 31.05.2025

Содержание	
	4-5 лет
Количество возрастных групп в параллели	1
Начало учебного года	01.09.2024
Конец учебного года	31.05.2025
Праздничные дни	3-4 ноября 2024 года, 30 декабря 2024

	года – 7 января 2025 года, 22-24 февраля 2025 года, 8-10 марта 2025 года, 1-4 мая 2025 года, 9-11 мая 2025 года, 12-15 июня 2025 года
каникулы	03.02.2025 - 07.02.2025 года
Продолжительность учебного года, всего недель в том числе	36 недель
Продолжительность занятий	20 минут
Сроки проведения промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в следующих формах: 1. Домашние задания на самостоятельное выполнение. 2. Открытое занятие в период с 16 по 25 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая 2025 года