

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 13  
ИНН 6658080750 КПП 665801001 e-mail: [mdou13@eduekb.ru](mailto:mdou13@eduekb.ru)

620131 г. Екатеринбург ул. Крауля, 85 а, тел (343) 246-45-34

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ - детского сада  
комбинированного вида № 13  
Протокол № 4/1 от 14.05.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ –  
детского сада  
комбинированного вида № 13  
Е.А. Чепелева  
Приказ № 92 – О  
от 14.05.2024

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Йога на полянке»  
на 2024-2025 учебный год**

Возрастная группа 2-7 года  
Срок реализации программы 1 год

г. Екатеринбург, 2024

## Содержание

Наименование раздела	№ стр
Содержание	2
Комплекс основных характеристик программы -пояснительная записка; -цель и задачи программы; -содержание программы; -планируемые результаты.	3
Комплекс организационно-педагогических условий - календарный учебный график; -условия реализации программы; -формы контроля и оценочные материалы; -методические материалы; -список литературы	15
Приложение 1	20
Приложение 2	22
Дополнительный раздел. Краткая презентация Дополнительной общеразвивающей программы «Йога на полянке» на 2024-2025 учебный год	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога на полянке» МБДОУ-детского сада комбинированного вида № 13 (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

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.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по времени реализации — годичной. Данная программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Т.А. Ивановой.

**Новизна программы** заключается в том, что представлено новое направление в физическом развитии для детей. Йога - это занятия, которые снимают напряжение после занятий, укрепляют иммунитет и улучшают осанку, помогают развить гибкость, координацию движений, а в впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего детского сада.

**Отличительная особенность.** Программа является комплексной, так как объединяет разные виды детской деятельности: игровую, коммуникативную, двигательную. Дети знакомятся с нетрадиционной формой оздоровления -Йога, асанами -статичные позы в йоге.

В программе интегрируют такие образовательные области, как; речевое

развитие, физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для всех желающих детей дошкольного возраста (2-7 лет) без особой подготовки и способностей с нормальным психическим и физическим развитием. Количество детей в группе 10.

**Срок реализации программы и объем учебных часов.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов 72 в год, 2 академический часа в неделю, длительность 15-30 минут.

**Форма обучения** - очная.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством занятий хатха-йоги.

**Задачи:**

**Предметные задачи:**

- учить детей технике выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- укреплять мышцы тела;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

**Метапредметные задачи:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- формировать навыки самоконтроля, самооценки в разных видах деятельности.

**Личностные задачи:**

- способствовать проявлению положительных качества личности;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

В основе программы лежат следующие принципы:

- 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.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

Учебный план для детей 2-7 лет составляет 72 часа для каждого возраста, включая итоговые и отчётные мероприятия.

п/п	Наименование раздела	Количество часов в год		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие диагностика	1	1	Беседа
2	Общеразвивающая гимнастика	-	5	Наблюдения Выполнение контрольных упражнений
3	Самомассаж	-	5	Наблюдения
4	Суставная гимнастика	-	6	наблюдение
5	Асаны	8	20	Выполнение контрольных упражнений
6	Дыхательная гимнастика	1	4	Наблюдение
7	Гимнастика для глаз	-	5	Наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	-	5	Наблюдение
9	Релаксация	-	4	Наблюдение
10	Подвижные игры	-	5	Выполнение контрольных упражнений
11	Итоговые занятия	-	2	Показательные выступления

Итого часов	10	62	всего 72 часа
-------------	----	----	---------------

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов в тем в одном занятии.

### **Содержание учебного плана.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория 1 час, практика 1 час.

#### **Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.**

Теория -0 часов, практика 5 часов.

Игры, направленные на укрепление опорно-двигательной системы, развитие чувства ритма, координации. Игровые гимнастики: «Репка», «В тёмном лесу есть избушка», «Колобок», «Козлята», «За грибами», «Светофор», «Медведь», «Утята», «Птички», «Прогулка в лес». Упражнения для ног» и др.

#### **Раздел 3. Самомассаж.**

Теория 0 часов, практика 5 часов.

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения. А также общего расслабления тела. Игры для самомассажа: «Дождик», «Лисонька», «Снеговик», «Блины», «Рукавицы», «Ёжик», «Умывалочка», «Красим», «Солнышко», Улитка», «Массаж ушей», «Массаж тела и лица», «Барабан», «Весёлый мячик», и другие.

#### **Раздел 4. Суставная гимнастика.**

Теория 0 часов, практика 6 часов.

При выполнении суставной гимнастики дети делают всё в умеренном темпе, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнений.

Суставная гимнастика состоит из 2 комплексов, каждый из которых включает в себя определённые игры для суставной гимнастики.

#### **Раздел 5. Асаны. ( позы)**

Теория 8 часов, практика 20 часов.

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Дети разучивают: позы стоя и балансы, позы стоя на четвереньках, позы сидя и восстанавливающие позы, позы лёжа на животе и прогибы назад. Есть статические и динамические варианты асан.

#### **Раздел 6. Дыхательная гимнастика.**

Теория 1 час, практика 4 часа.

Дыхательная гимнастика- гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла. Сочетание статических и динамических упражнений. Упражнения: «Удивимся», «Петушок», «Маятник», «Ёжик», «Насос», «Самовар», «Ветер», «Плечи», «Задум торт», «Полёт на луну», «Полёт на солнце», «Лёгкий ветерок», «Лодочка на волнах». «Дышим на вертушку», «Чистим носы» и другие.

#### **Раздел 7. Гимнастика для глаз**

Теория 0 часов, практика 5 часов.

Гимнастика улучшает кровообращение для глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы. Упражнения: «Дождик», «Теремок», «Белка», «Ветер», «Зайка», «Самолёт», «Лиса», «Медведь», «Комарик», «Оса», «Буквы» и другие.

### **Раздел 8. Пальчиковая гимнастика.**

Теория 0 часов, практика 5 часов.

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Эти упражнения используются перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией. Упражнения: «Гости», «Пирог», «Мастера», «Капуста», «Слова», «Весна», «Солнце», «Бабочка», «Пальчики», «Жук», «Солнце», «Пальчики» и другие.

### **Раздел 9. Релаксация.**

Теория 0 часов, практика 4 часа.

Релаксация-это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Они способны уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово-и лимфооттока в перенапряжённых мышцах. Упражнения: «Замедленное движение», «Зёрнышко», «Снежная баба», «Птичка», «Тишина», «Летний денёк», «Лимон», «Лентяй», «Вибрация», «Буратино», «Сказка», «Океан», «Рыбки», «Овощи», «Олени» и другие.

### **Раздел 10. Подвижные игры.**

Теория 0 часов. Практика 5 часов.

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности.

Игры: «Репка», «Хитрая лиса», «Поиграй с мишкой», «Идёт коза по лесу», «У медведя во бору», «Бегай и замри», «Совушка- сова», «Острова», «Блинчики», «Удочки», «Мы- весёлые ребята» и другие».

### **Раздел 11. Итоговые занятия.**

Теория 0 часов, практика 2 часа. Итоговые занятия проходят 2 раза в год, в декабре и мае с родителями.

## Перспективное планирование занятий детской йогой детей 2-4 лет

п/п	Сентябрь комплекс №1 «Правила дорожного движения»	Октябрь комплекс №2 «Сам себя я полечу»	Ноябрь комплекс №3 «Как защитить себя от микробов»
	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
I.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Релаксационная гимнастика		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры		

п/п	Декабрь комплекс № 4 «Зимнее путешествие колобка»	Январь комплекс № 5 «Чистота залог здоровья»	Февраль комплекс № 6 «Школа здоровья»
	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>I.</b>	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
<b>II.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры		

п/п	Март Комплекс № 7 «Опасности в природе весной»	Апрель Комплекс № 8 «ОБЖ»	Май Комплекс № 9 «Опасности в лесу и на воде»
	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»			
«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж			
<b>I.</b>	<p style="text-align: center;">Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Поза кривого дерева</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза орла</li> <li>- Поза героя</li> <li>- Поза полулотоса</li> <li>- Поза лука</li> <li>- Поза березки</li> <li>- Поза плуга</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза цапли</li> <li>- Поза лебедя</li> <li>- Балансная поза</li> <li>- Поза полуверблюда</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>- Тронная поза</li> <li>- Поза кузнечика</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Комплекс статических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза дерева (вариант 2)</li> <li>- Солнечная поза</li> <li>- Поза аиста</li> <li>- Поза цапли</li> <li>- Поза лебедя</li> <li>- Поза орла</li> <li>- Поза героя</li> <li>- Поза полулотоса</li> <li>- Поза лука</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>- Тронная поза</li> </ul>
Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз			
Релаксационная гимнастика			
	<p>Темы для беседы:</p> <p>«В свободную минуту - тренируй тело, укрепляй дух», «Игра - это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»</p>	<p>Темы для беседы:</p> <p>«Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».</p>	<p>Темы для беседы:</p> <p>«Скорая помощь при травмах», «Научился сам - научи другого!»</p>
<b>II.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры		

## Перспективное планирование занятий детской йогой детей 5-7 лет

п/п	Сентябрь комплекс №1 «Укрепи своё здоровье»	Октябрь комплекс №2 «Наше тело»	Ноябрь комплекс № 3,4 «Что такое правильная осанка» «Береги свой позвоночник»
	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>I.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода - сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых - расслабление», «Тренируем внимание»,
<b>II.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры		

п/п	Декабрь комплекс № 5 .6. «Чем мы дышим»	Январь комплекс № 7.8. «Моё волшебное горло» «Береги своё горло	Февраль комплекс № 9,10 «Чем мы слышим» «Здоровые уши»
	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
I.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (в 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	<p style="text-align: center;">Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для мышц живота</li> <li>• для мышц спины</li> <li>• для укрепления мышц ног</li> <li>• для развития стоп</li> <li>• на развитие плечевого пояса</li> </ul>		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
II.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры		

п/п	<b>Март Комплекс № 11.1 2 «Как мы видим» «Будем видеть хорошо»</b>	<b>Апрель Комплекс № 13.14 «Красивые ноги» «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»</b>	<b>Май Комплекс № 15 «Солнце, воздух и вода»</b>
	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>I</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> <li>• для мышц живота</li> <li>• для мышц спины</li> <li>• для укрепления мышц ног</li> <li>• для развития стоп</li> </ul>		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту - тренируй тело, укрепляй дух», «Игра - это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам - научи другого!»
<b>II</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, малоподвижные игры		

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года обучения дети должны выйти на следующие результаты:

### Предметные:

- дети знают и умеют выполнять асаны, суставную гимнастику, гимнастику для глаз;

- у детей сформирована правильная осанка и равномерное дыхание;

- у детей выработано равновесие, развита координация движений.

### Метапредметные:

-у детей выработаны коммуникативные навыки в общении, они с удовольствием отвечают на вопросы или задают их взрослому или сверстнику;

-у детей сформированы навыки самоконтроля, самооценки при выполнении гимнастики, подвижных игр и асан.

-дети умеют проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (радоваться успехам других, не огорчаться, если что-то не получилось, контролировать свои эмоции, доводить начатое до конца):

### Личностные:

- дети умеют проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (радоваться успехам других, не огорчаться, если что-то не получилось, контролировать свои эмоции, доводить начатое до конца):

-дети знают методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Режим занятий
	2024-2025	01.09.2024	31.08.2025	36	72	25 30мин

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение.**

- помещение физкультурного зала 65 кв.м, спортплощадка;
- коврики для йоги;
- массажные мячики;
- гимнастические мячики;
- фитболы;
- атрибуты для игр;
- колонка с флешкой.

### **Информационное обеспечение.**

- цветные иллюстрации по асанам;
- электронные ресурсы;
- интернет-сайты.

### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется инструктором по физкультуре, имеет курсы повышения квалификации по обучению детей детской йогой.

Образование средне-специальное педагогическое, высшее-непедагогическое.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Формы отслеживания и фиксации результатов для детей дошкольного возраста:** наблюдение, беседы, отзывы родителей, диагностика, аналитическая справка, журнал посещаемости,

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытые занятия и итоговые занятия.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Форма организации образовательного процесса:** очная.

**Методы обучения и воспитания:** словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, игровой, убеждение, поощрение, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, презентации, открытые занятия, учебная игра, занятия-сказки, наблюдения.

**Педагогические технологии:** технология модульного обучения, технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

### **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).

### **Этапы обучения.**

На первом этапе: (1 полугодие) - дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (2 полугодие) - к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) - к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от

индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

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;
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

#### **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 минуты. 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

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### Рекомендуемая литература для педагога:

1. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.- Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
2. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. - “Харвест”, 2007
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. - “Просвещение”, 1993
4. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. - “Питер-пресс”, 2009

5. Т.И. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС»2020.192 стр.

Рекомендуемая литература для родителей и детей.

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. - “Просвещение”, 1993.

2. Л. Паджалунга. «Играем в йогу». Москва, Манн, Иванов и Фербер» 2018 г.39 стр.

### Комплексы статических упражнений

#### 1. Поза «Зародыша»

Лёжа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение.

Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек.

Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

#### 2. Поза «Угла»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

#### 3. Поза «Мостик»

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

#### 4. Поза «Ребёнка»

Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

#### 5. Поза «Кошки»

Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

##### - «Поза доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

##### - «Поза сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

#### 6. Поза «Бриллианта» (вариант 1)

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

#### 7. Поза «Горы»

Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

## **8. Поза «Дерева» (вариант 1)**

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

## **9. Поза «Льва»**

Сесть на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Вытянуть шею, прижав подбородок к груди. Напрячь глаза, глядя исподлобья со всей свирепостью льва. Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот и, высунув язык как можно дальше вперёд и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд. Подбородок прижат к подъяремной впадине на груди. Язык вытягивается как можно ниже. Взгляд направлен исподлобья вперед или в межбровье. Грудная клетка выгнута вперед. Плечи отведены назад и опущены вниз к ягодицам. Лопатки втянуты внутрь.

## **10. Поза «детеныш кобры»**

Лягте на живот, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

## **11. «Мама кобра»**

Теперь приподнимитесь больше, выпрямляя руки, но не прогибаясь до конца. Аккуратно опуститесь на пол на выдохе.

## **12. Поза «Папа кобры».**

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сводите лопатки вместе и опускайте вниз плечи. Выдохните и опускайтесь на пол подбородком вперед.

**Действие:** укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, стимулирует и улучшает работу органов брюшной полости, снимает напряжение, входит в комплекс упражнений для лечения и облегчения астмы.

## **13. Поза «бегуна»**

Стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед (5 - 6 сек).

## **14. Поза «головоколенная»**

Сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги.

## **15. Поза «черепеха»**

Сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря - домика и **сказать «привет».**

## **16. Поза «бабочки»**

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед. *«бабочка уснула».*

## **17. Поза «верблюда»**

Встать на колени руки ниже поясницы. Упираясь руками в таз, толкать кончик вперед, чтобы колени образовали прямой угол. Посмотреть назад и подняться.

Комплексы занятий

Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”  
по теме «Солнце, воздух и вода»

Речевое сопровождение	Упражнение
<p>Вот могучие вековые дубы, а рядом с ними - нежные, грустные березки, чуть поодаль - тонкие осинки устремились ввысь к голубому небу, и, будто нахохлившись, стоят пушистые колючие елки</p>	<p><b>Брюшное дыхание.</b> Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение</p>
<p>Тихо в лесу. Вдруг подул легкий ветерок, (Дыхание со звуком “у”) и тут же зашептали ласково листочки на деревьях и снова замерли, притихли.</p>	<p><b>Поза “дерево” - 2 вариант.</b> Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.</p>
<p>А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос.</p>	<p><b>Поза “алмаз” - 2 вариант.</b> Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет</p>

	<p>Дыхательную и сердечно-сосудистую систему.</p>
<p>В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее со всего маху.</p>	<p><b>Поза “верблюд”.</b> Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем - на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.</p>
<p>На лесной опушке собралось видимо-невидимо разных лесных насекомых: пищат комары, шумно кружатся над ромашками стрекозы.</p>	<p><b>Поза “стрекозы”.</b> Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклониться вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания</p>
<p>Жужжат труженицы-пчелы, собирая с цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей красотой, безмолвно порхают над цветами.</p>	<p><b>Поза “тадасана”.</b> Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки - вместе. Руки - вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.</p>
<p>А вот кузнечики - музыканты с крохотными скрипочками уселись на травке.</p>	<p><b>Поза “кузнечик”.</b> Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно-кишечный тракт.</p>
<p>Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков.</p>	<p><b>Поза “кувшинка”.</b> Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх</p>

	и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат
Птицы исполняют главные партии в лесном хоре. Поют все, каждый на свой лад: друг перед другом стараются.	<b>Поза “орел”.</b> Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.
А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают-пугают ночных путников...	<b>Поза “ сова”.</b> Сидя в позе “алмаз”, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук “ух”. Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз.
Шелест деревьев, стрекот кузнечиков, пение птиц, звон ручья - так рождается мелодия леса.	<b>Полное расслабление.</b> Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно

**Комплекс упражнений по системе «Хатха-йога»  
«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка**

Ход занятия

**1. Разминка**

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Марш на месте,
2. Наклоны вперед, в стороны,
3. Приставной шаг в левую и правую стороны,
4. Наклоны вперед к левой и правой ноге,
5. Прыжки с хлопками над головой,
6. Упражнение на дыхание.

**2. Основная часть**

<p>Диафрагмальное (или брюшное) дыхание</p>	<p>Лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Повторить 6-8 раз.</p>
<p>Расскажу я вам сказку, да не простую, а сказку-загадку. В давние времена жил старик - он был добрым и <b>благородным человеком</b>.</p>	<p><b>Поза Благородного человека:</b> сидя в позе “Алмаз”, развести голени как можно шире. Опираясь на руки, приподняться, развести немного пятки опуститься на пол. Руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксирован на кончике носа, дышать ровно.</p>
<p>Однажды в одно прекрасное утро. Когда уже взошло <b>солнце</b>, ...</p>	<p><b>Солнечная поза:</b> встать прямо, ноги развести на ширину плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.</p>
<p>...отправился он к старой <b>мельнице</b>.</p>	<p><b>Поза “Мельница”:</b> вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.</p>
<p>Путь лежал через <b>мост</b>.</p>	<p><b>Поза “Мостик”:</b> лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Опираясь на руки, приподнять таз как можно выше. Голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Дыхание спокойное, глубокое.</p>
<p>Старик мог передвигаться при помощи <b>трости</b>.</p>	<p><b>Поза “Трость”:</b> лежа на спине, глубоко вздохнуть, прямые руки завести за голову и как следует потянуться, вытягивая сначала одну сторону туловища, а затем другую. Носок ноги при это тянуть на себя, пятку вперед, а руку - от себя. Продолжая растягивать туловище, перекатиться на живот.</p>
<p>Когда он подошел к мельнице, то стал махать рукавом и пускать <b>птиц</b>.</p>	<p><b>Поза Лебедя:</b> встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носочки. Обратит внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.</p>
<p>Каждая птица со своим именем. Махнул старик-годовик первый раз - и полетели первые три птицы. Повеял холод, пошел</p>	<p>Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком “з-з-з-з”. <b>Поза Горы:</b> из позы “Алмаз” поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть</p>

снег. <b>Горы</b> покрылись снегом.	кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое.
Махнул старик-годовик второй раз, и полетела вторая тройка <b>птиц</b> . Стал таять снег, на полях показались <b>цветы</b> .	Глубокий вдох носом, выдох со звуком “у-у-у”. <b>Поза “Росток”</b> .
Мужчины начали вспахивать землю <b>плугом</b> .	<b>Поза “Плуг”</b> : опустить прямые ноги за голову, пальцы ног упереть в пол, а подбородок - в грудь. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или положить на них ступни. Выход из позы: медленно перевести руки вперед и, опираясь на них, очень плавно и осторожно - позвонок за позвонком - опустить на пол туловище и ноги.
А затем засеяли <b>поля</b> пшеницей.	<b>Поза “Сеятель”</b> : ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца; вторую руку вытянуть в сторону. Отвести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочередно отводим руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведенной руки.
Махнул старик-годовик третий раз - и полетела третья тройка. Стало жарко, душно, знойно. Мужики стали жать рожь. По лугам летали <b>бабочки</b> и стрекотали <b>кузнечики</b> .	Глубокий вдох, выдох со звуком “ж-ж-ж-ж”. <b>Поза Бабочки</b> : сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. <b>Поза Кузнечика</b> : исходное положение как в позе “Змея”, но руки следует положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги, подбородок остается на полу.
В реках плавали <b>рыбы</b> .	<b>Поза Лягушки</b> : лежа на животе, положить ладони на пол перед собой. Вдыхая, поднимать голову и туловище вверх, полностью выпрямляя руки, согнуть колени и поднять ступни вверх. Прогибать спину, используя руки, пока голова не окажется на ступнях.
Махнул старик-годовик четвертый раз - и полетели еще три птицы. Подул холодный ветер, посыпался частый дождь. С <b>деревьев</b> западали листья.	Глубокий вдох носом, выдох - удлинненный с мягким звуком “ха”. <b>Поза “Дерево”</b> : вытянуть руки над головой, стоя на носочках, опуская руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз и становясь на всю ступню. Растягивать руки,

	сближая лопатки, голова прямо.
Отправился старик-годовик к себе домой. Сел на свой стульчик;...	<b>Поза “Стульчик”:</b> из положения стоя, медленно присесть до положения стульчика, руки вытянуты вперед.
... к нему подошла кошечка. Она была то доброй, то ласковой, то сердитой.	<b>Поза “Кошечка добрая”:</b> встать “на четвереньки”, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать “мяу”. Из позы “Кошечка добрая” перейти в позу <b>“Кошечка сердитая”:</b> медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать “ш-ш-ш”.
Наступила ночь, и старик-годовик лег спать.	<b>Поза “Сон героя”:</b> лежа в позе “Рыба”, положить локти на пол, и, опираясь на них, выпрямить шею и опереться на пол затылком, ладони положить на стопы. Дыхание ровное, спокойное, стараться, чтобы позвоночник полностью соприкасался с полом.
	<b>Поза расслабления:</b> лежа на спине, вытянуть ноги, расслабить руки, положив их по сторонам ладонями вверх. Закрывать глаза.

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”  
для детей старшей, подготовительной групп по мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова  
“Лесные картинки”**

Над полями и лесами всё ярче и ярче светит солнце.	<b>Солнечная поза.</b> Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
Зазвенели по скалам ручьи. Надулись на деревьях смолистые пахучие почки.	<b>Поза дерево - 1 вариант.</b> Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Выбежал на опушку заяц- русак; Присел на пенёк, огляделся.	<b>Поза птица.</b> Встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратит внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.
Смотрит заяц: вышел на опушку леса огромный лось с бороною.	<b>Поза воин.</b> Встать прямо, ноги на ширину около 1,5 м. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не

	окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).
Слушает лось. А в глухом лесу вывела медведица маленьких медвежат на первую прогулку.	<b>Поза треугольник.</b> Встать прямо, ноги на ширину около 1 м. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. На выдохе наклониться вправо и правой рукой дотянуться до ноги, левую руку поднять вверх и смотреть на пальцы левой руки.
Не видели медвежата весны, не знают большого темного леса. Не знают, чем пахнет пробудившаяся весна.	<b>Поза дерево - 2 вариант.</b> Встать прямо, руки поднять вверх и сложить ладони, сделать вдох, вытянувшись вверх - растягивая позвоночник. Нога согнутая в колени упирается в бедро. Медленно выдыхая, плавно наклониться, вытягивая руки и голову вперед. По достижении наклона 90 градусов, сложить ладони у груди и выпрямить спину.
Стройными косяками летят, тянутся с юга гуси; показали первые журавли.	<b>Поза замок.</b> Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину. (Развивает подвижность плевых суставов, улучшает осанку.)
Они кружились над широкой рекой, затем спустились отдохнуть.	<b>Поза гора.</b> Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
Побежали по кочкам хлопотливые муравьи.	<b>Поза собака.</b> Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. На выдохе медленно наклониться вперёд, коснувшись лбом пола, руки вытянуты вперёд на полу. (Снимает головную боль и переутомление).
А над полянкой, где раскрылись подснежники, вспорхнула первая бабочка.	<b>Поза бабочка.</b> Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, ступи соединить подошвенными поверхностями друг другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями.(Тонизирует тазобедренные суставы. Развивает вестибулярный аппарат).
Всё теплее, шумнее и краше весна.	<b>Полное расслабление.</b> Положить вдоль тела ладонями кверху. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Закрыть глаза.

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”  
для детей старшей, подготовительной групп по теме « Экскурсия в рошу»**

<p>После теплых дней наступила золотая осень.</p>	<p><b>Дыхание “ха”.</b> Встать прямо, поднять руки над головой, пальцы сжать в кулак. Вращать прямыми руками вперёд 6-8 раз, сначала вперёд. После вращения выполнить дыхание со звуком “ха”: С глубоким вдохом поднять руки вверх над головой, а затем с выдохом через рот и мягким звуком “ха”, Сгибаясь в пояснице и опуская руки вниз до пола.</p>
<p>По опушкам лесов ещё растут грибы: подосиновики, сыроежки, грузди и рыжики.</p>	<p><b>Поза гора.</b> Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).</p>
<p>На старых больших пнях жмутся друг к дружке тонконогие опёнки.</p>	<p><b>Поза полуверблюд.</b> Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы одной руки на пятку, а другую руку поднять вверх. Удерживать позу так долго, сколько это возможно. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе).</p>
<p>В моховых болтах ожерельем рассыпана по кочкам румяная клюква.</p>	<p><b>Поза ребёнок.</b> Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление).</p>
<p>На освещенных солнцем лесных полянах краснеют гроздья рябины.</p>	<p><b>Поза черепаха.</b> Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. (Улучшает пищеварение).</p>
<p>Чист и прозрачен воздух. Далеко слышны звуки, отчетливо разносятся голоса.</p>	<p><b>Божественная поза.</b> Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночника как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются. (Помогает исправить осанку при сутулости).</p>
<p>По высокому небу бегут и бегут облака. В погожие дни многие птицы готовятся к отлёту. Уже улетели ласточки,</p>	<p><b>Поза лук.</b> Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и охватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в</p>

<p>быстроногие стрижи.</p>	<p>пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Оказывает тонизирующее действие на кишечник, укрепляет мышцы живота, исправляет осанку).</p>
<p>В шумные стайки собираются скворцы, улетаю на юг певчие птицы.</p>	<p><b>Поза уголок- 1 вариант.</b> Сесть, вытянув ноги. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп и медленно выпрямить ноги и руки. (Рекомендуется при заикании).</p>
<p>В дальний путь отправляются дикие гуси, покидают родные болота длинноногие.</p>	<p><b>Полное расслабление.</b> Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.</p>

**Дополнительный раздел.**  
**Краткая презентация Дополнительной**  
**общеразвивающей программы «Йога на полянке»**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по времени реализации — годичной. Данная программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Т.А. Ивановой.

**Новизна программы** заключается в том, что представлено новое направление в физическом развитии для детей. Йога - это занятия, которые снимают напряжение после занятий, укрепляют иммунитет и улучшают осанку, помогают развить гибкость, координацию движений, а в впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего детского сада.

**Отличительная особенность.** Программа является комплексной, так как объединяет разные виды детской деятельности: игровую, коммуникативную, двигательную. Дети знакомятся с нетрадиционной формой оздоровления -Йога, асанами -статичные позы в йоге.

В программе интегрируют такие образовательные области, как; речевое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для всех желающих детей дошкольного возраста (2-7лет) без особой подготовки и способностей с нормальным психическим и физическим развитием. Количество детей в группе 10.

**Срок реализации программы и объем учебных часов.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов 72 в год, 2 академический часа в неделю, длительность 15-30 минут.

**Форма обучения** -очная.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством занятий хатха-йоги.

**Задачи:**

**Предметные задачи:**

- учить детей технике выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики

для глаз;

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- укреплять мышцы тела;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

**Метапредметные задачи:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- формировать навыки самоконтроля, самооценки в разных видах деятельности.

**Личностные задачи:**

- способствовать проявлению положительных качества личности;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

В основе программы лежат следующие принципы:

- 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.

Учебный план для детей 2-7 лет составляет 72 часа для каждого возраста, включая итоговые и отчётные мероприятия.

п/п	Наименование раздела	Количество часов в год		Форма контроля
		Теория	Практика	

1	Вводное занятие диагностика	1	1	Беседа
2	Общеразвивающая гимнастика	-	5	Наблюдения Выполнение контрольных упражнений
3	Самомассаж	-	5	Наблюдения
4	Суставная гимнастика	-	6	наблюдение
5	Асаны	8	20	Выполнение контрольных упражнений
6	Дыхательная гимнастика	1	4	Наблюдение
7	Гимнастика для глаз	-	5	Наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	-	5	Наблюдение
9	Релаксация	-	4	Наблюдение
10	Подвижные игры	-	5	Выполнение контрольных упражнений
11	Итоговые занятия	-	2	Показательные выступления
Итого часов		10	62	всего 72 часа

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов в тем в одном занятии.

Принято с учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) МБДОУ – детского сада  
комбинированного вида № 13 Протокол № 2 от 14.05.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075053

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 01.04.2025 по 01.04.2026