

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида
№ 8 «Пчёлка»**

УТВЕРЖДЕНО

на Педагогическом совете
МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад комбинированного вида №
8 «Пчёлка»

Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад комбинированного вида
№ 8 «Пчёлка»

Е.Н. Басманова

Приказ № 40
от «29» 08 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Нектар Йоги»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы - 1 год

Тип программы - общеразвивающая

Вид программы - модифицированная

Уровень – стартовый

Возраст обучающихся 5 - 7 лет

Составитель: _____
педагог дополнительного образования

г. Керчь
2025 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога клуб» (далее - Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);

2. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

3. Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

4. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

5. Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

7. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

8. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

12. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

16. Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

17. Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

18. Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

19. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

20. Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

21. Письмом Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

22. Уставом МБДОУ г. Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 8 «Пчёлка»;

23. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является **модифицированной**, теоретической основой данной программы является парциальная программа Т.А.Ивановой «Йога для детей».

Направленность Программы «Нектар Йоги» - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы продиктована требованием времени. Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорнодвигательного аппарата. Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слабонервность мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке.

Дети практически не играют во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютеры и неограниченный доступ к телевидению).

Такие тревожные показатели побуждают искать новые пути оздоровления детей. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Обновление содержания дошкольного образования предусматривает новый подход к физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, который позволяет использовать отдельные элементы и технологии спортивной тренировки в практике детского сада. Среди средств, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств дошкольников, можно выделить «йогу». Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Эта форма оздоровления обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности: она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, может проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в дошкольные учреждения. Помимо этого, занятия восточной гимнастикой являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка, уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к каждодневному преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение. Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле. Хатха – йога – это физические упражнения, которые доступны детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Так же упражнения направлены на расслабление, развитие правильного дыхания, концентрации внимания.

Новизна Программы заключается в понимании приоритетности оздоровления воспитанников ДОУ, в представленной системе оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, активизацию защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Занятия йогой преподносятся детям в форме игры - драматизации, где в ненавязчивой форме воспитанникам предлагается совершать физические упражнения, которые укрепляют мышцы, улучшают координацию и ловкость. Дети, выполняя определённые статические упражнения, используют знакомые образы животных, птиц, положения людей, предметов и т.д., что способствует развитию фантазии и воображения.

На уровне физиологии йога:

- развивает гибкость суставов,
- улучшает баланс,
- улучшает работу основных систем организма: дыхательной, пищеварительной, кровеносной,
- способствует пониманию разницы между расслабленным и напряженным телом,
- развивает все моторные функции – крупную моторику.

На эмоциональном и ментальном уровне йога:

- способствует сбалансированной работе правого и левого полушарий мозга
- позитивно влияет на умение различать право и лево
- прививает навыки расслабления, борьбы со стрессом
- расслабление в йоге позитивно влияет на развитие воображения, самооценку и творческие способности.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что курс обучения йогой довольно прост и доступен дошкольникам. Занятия Хатха - йогой укрепляет здоровье детей и формирует навыки здорового образа жизни. Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Стержневым моментом занятий становится деятельность самих занимающихся, когда они могут прочувствовать выполнение асан и проконтролировать сами себя. Происходит формирование основ умений учиться, способность к организации и выполнению своей деятельности, умение понимать, сохранять цель выполнения упражнения. Вырабатывается адекватный контроль за выполнением асан и оценки выполнения во время занятия. В занятиях используется наглядный материал (карточки «Занимательная йога»), включены в занятия упражнения на развитие коммуникативных качеств (парная йога, командная йога), используются

приёмы развития речевого аппарата, нейромоторики, создаются игровые ситуации.

Отличительные особенности Программы. Предлагаемая система занятий позволит успешно решить задачи внимания, памяти, воображения, развитию пространственного воображения, быстроты реакции, пробудить интерес к самому процессу познания. Интерес ребенка к программному содержанию повышается за счет предлагаемых заданий, упражнений различного уровня, соответствующего индивидуальным особенностям воспитанников. В Программе учитываются физиологические и психологические особенности дошкольника, благодаря чему достигается наивысший образовательный эффект. Предусматривается вариативность условий функционирования от простого к сложному и обратно. Занятия способствуют формированию через познания своего тела и интереса окружающего мира ребенка, углублению и расширению знаний и умений как духовного, так и физического.

Программа «Нектар Йоги» имеет отличительные особенности от уже существующей программы «Йога для детей» (для детей 4-7 лет) составитель Т. А. Иванова, тем, что занятия построены на развитие творческого мышления ребенка: предлагается придумать историю или сказку, на основе изученных йога - упражнений; вместе с родителями оформить виде мини-книжки, книжки-малышки и проиллюстрировать ее. Это развивает память, наблюдательность, воображение. А главное привлекает родителей к совместному творчеству с ребенком, укрепляет их взаимоотношение и понимание.

Программа «Нектар Йоги» исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. В занятиях сочетаются движения йоги с медленным и глубоким ритмом дыхания. Задействуя организм в целом, прорабатываются все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, воздействуя на внутренние органы.

Упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре, что приводит, в конечном счёте, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.

В занятиях большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными! Кроме того, дыхательные упражнения (праанамы) увеличивают объём лёгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

Программа позволяет воспитанникам проявить полученные практические знания на практике, такие как сканцинироваться во время занятий, повысить уверенность в себе тревожность, раздражение с помощью дыхательных техник, снять напряжение с помощью релаксирующих упражнений.

Адресат Программы: обучающиеся мальчики и девочки в возрасте от 5 лет до 7 лет.

Движущими силами развития психики дошкольника являются противоречия, которые возникают в связи с развитием целого ряда потребностей ребенка. Важнейшие из них: потребность в общении, с помощью которого усваивается социальный опыт; потребность во внешних впечатлениях, в результате чего происходит развитие познавательных способностей, а также потребность в движениях, приводящих к овладению целой системой разнообразных навыков и умений. В процессе совместной деятельности дети приобретают опыт руководства другими детьми и опыт подчинения. Ведущим видом деятельности дошкольника является ролевая игра, в которой формируется **поведение**, опосредованное образом другого человека. Также большое значение и влияние на умственное развитие дошкольника оказывает обучение, в котором важнейшую роль играет распределение функции между участниками процесса учения.

Объём Программы. Программа рассчитана на 1 год и предполагает среднюю сложность предлагаемого материала для освоения содержания. Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 72 часа.

Срок реализации Программы рассчитан на 1 год.

Таблица 1

Реализация Программы

| Уровень обучения | Год обучения | Количество учащихся в группе | Количество часов в неделю | Объем программы | Возраст учащихся |
|------------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|
| стартовый | 1 год | 26 человек | 2 часа | 72 часа | 5 – 7 лет |

Уровень Программы – стартовый

Формы обучения и виды занятий.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно с использованием дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной и дошкольной педагогики. Выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, что обеспечивает единство воспитывающих, развивающих и обучающих целей и задач.

Образовательный процесс осуществляется на всем протяжении Программы. Осуществляется в пяти образовательных областях:

- социально-коммуникативном развитии;
- познавательном развитии;

- речевом развитии;
- художественно-эстетическом развитии;
- физическом развитии.

Программа направлена на создание условий развития дошкольника в позитивной социализации, личностного развития, развития творчества и инициативы на основе сотрудничества со взрослым и сверстниками. Так во время реализации программного содержания выполняется взаимодействие между участниками образовательного процесса.

Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

В данной Программе руководитель, исходя из интересов детей, уровня их подготовки и конкретных задач, может изменить последовательность изложения материала, самостоятельно распределить часы и определить конкретные формы занятий.

Наполняемость в группе составляет 25 человек. Состав группы – постоянный.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию, 2 часа в неделю, 72 часа в год.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: 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:

Обучающие задачи:

- ✓ познакомить воспитанников с основными техниками выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- ✓ формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- ✓ научить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха йога);
- ✓ вырабатывать равновесие, координацию движений.
- ✓ привить устойчивый интерес детей к занятиям йоги;

Развивающие задачи:

- ✓ развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- ✓ укреплять мышцы тела;
- ✓ сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника;

Воспитательные задачи:

- ✓ воспитывать в детях уверенность в своих силах;
- ✓ воспитывать желание вести здоровый образ жизни, воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
- ✓ воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

Оздоровительные задачи:

- ✓ профилактика сколиоза
- ✓ плоскостопия
- ✓ близорукости
- ✓ частых простудных заболеваний
- ✓ укрепление опорно - двигательного аппарата
- ✓ сохранение положительного психоэмоционального состояния

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Воспитательный потенциал Программы рассматривается, прежде всего:

- как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме *переживаний, смыслотворчества, саморазвития*;
- как воспитание коммуникативных качеств личности (умение слушать и слышать);
- как формирование внутренней культуры и коммуникативного общения в процессе занятий;
- как содружество детско-родительских взаимоотношений;
- как совокупность психологических и физиологических качеств;
- как удовлетворенность индивидуальных творческих, художественно-эстетических потребностей;
- как создание оптимальных условий для развития самостоятельности, ответственности, укреплению здоровья;
- как обеспечение будущей адаптации и социализации в обществе.

Для решение реальных проблем сообщества страны, учащиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики и мероприятия. Ежегодно обучающиеся принимают участие в мероприятиях, ДОУ: конкурсах, спортивных соревнованиях, физкультурных праздниках и в городских мероприятиях по физической подготовке.

1.4. Содержание Программы

Таблица 2

Учебный план

| № | Содержание занятий в плане | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
|---|--|------------------|--------|-------|--|
| | | практика | теория | всего | |
| 1 | Вводное занятие | | 1 | 1 | Вводный инструктаж. |
| 2 | Диагностическое занятие | 2 | | 2 | Анализ выполняемых упражнений |
| 3 | История возникновения йоги | | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4 | Беседы | | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5 | Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями пранаямами | 6 | 2 | 8 | Наблюдение |
| 6 | Сюжетные комплексы (Общеразвивающая гимнастика, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика) | 56 | | 56 | Анализ выполняемых упражнений, творческих заданий и самоанализ |
| 7 | Диагностическое занятие | 2 | | 2 | Анализ выполняемых упражнений |
| 8 | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Показательное выступление для родителей |
| | Итого часов | 59 | 5 | 72 | |

Содержание учебного плана

| <i>Раздел/часы</i> | <i>Тема/Цель</i> | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> |
|--------------------|--|---|-----------------|
| <i>I / 1 час</i> | Вводное занятие Цель: Формирование интереса | Знакомство детей с группой. Беседа на тему «Одежда для занятий в | |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| | воспитанников к занятиям детской йогой. Познакомить с терминологией, правилами техникой безопасности и правилами поведения в зале. | спортивном зале», бережное отношение к атрибутам для занятия йогой. | |
| <i>II / 2 часа</i> | Диагностическое занятие Цель: определить уровень физического развития | | Диагностика уровня развития физических качеств: гибкости, равновесия, статической выносливости. |
| <i>III / 1 час</i> | История возникновения йоги Цель: познакомить с историей образования направления йоги и её влиянии на организм, формирование здорового образа жизни дошкольника. | История возникновения йоги. Кто такие йоги? Чтение стихов, загадок, просмотр иллюстраций, презентаций, видеоролики о йоге. Беседа о истории появления йоги, знакомство с «Хатха – йогой». Сказка о йоге. | |
| <i>IV / 1 час</i> | Беседы Цель: Формирование представлений о собственном теле и возможностях детского организма. | Беседы о значении йоги на здоровье. | |
| <i>V / 8часов</i> | Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями пранаямами Цель: познакомить с основными асанами и дыхательными упражнениями | Знакомство с положительным влиянием на здоровье дыхательных упражнений | Выполнение комплексных упражнений (динамические и статические варианты асан). Выполнение асан: «Приветствие Солнцу –Сурья Намаскар», |

| | | | |
|---------------------|---|--|--|
| | (пранаямами).. | | <p>«Дерево», «Воин 1,2,3», «Танцующий Шива», «Верблюд», «Треугольник», «Фламинго», «Гора», «Ребенка», «Алмаз».</p> <p>Пранаямы: волнообразное дыхание, «Воздушный шарик», «В гору и с горы», «Соломинка», «Пчела». Пранаямы «Анулома Вилома», «Бхастрика», «Капалабхати».</p> |
| VI/ 56 часов: | Сюжетные комплексы: | | |
| VI.1 10 часов | <p>Общеразвивающая гимнастика Цель: укрепить и разогреть, подготовить тело к работе, подготовиться к сознательному управлению движениями, которые являются средством для оздоровления, укрепления организма.</p> | | <p>Выполнение общеразвивающих упражнений. «Тянемся к солнышку», «Поздороваемся с пальчиками ног», «Мельница», «Аплудисменты», «Невидимый стул», «Топотушки», «Шагающая цапля», «Старт пловца», «Спиралька», «Тюлень», «Зайка», «Кошечка», «Прятки», «Гибкий кустик», «Березка на ветру», «Я позвоночник берегу», «Медведь».</p> <p>Комплексы: «Мы пилоты», «Лягушата и цапля», «По ниточке», «Чудак», «Песня</p> |

| | | | |
|------------------------------|--|---|--|
| | | | <i>вошебника Сулеймана», «Дельфин»</i> |
| <i>VI.2 6 часов</i> | Суставная гимнастика Цель: развивать мышечную систему, связок, суставов, подготовить их к физической нагрузке | | Выполнение упражнений: «Зайчик», «Аэробика», «Буква», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко». |
| <i>VI.3 10 часов</i> | Дыхательная гимнастика Пранаяма Цель: показать правильную практику дыхания, устранение неравномерности дыхания во время физической нагрузки | Значение правильного дыхания для организма. | Наблюдение за дыханием, <i>волнообразное дыхание</i> , «Воздушный шарик», «В гору и с горы», «Соломинка», «Пчела». Пранаямы «Анулома Вилома», «Бхастрика», «Капалабхати». |
| <i>VI.4 8часов</i> | Самомассаж Цель: улучшить кровообращение, помочь нормализовать работу внутренних органов, провести профилактику простудных заболеваний, положительно влиять на психоэмоциональную устойчивость к физическому здоровью, повысить функциональную деятельность головного мозга, тонизировать весь организм. | | Для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализация работы системы кровообращения, общего расслабления тела. <i>Самомассаж шеи. Самомассаж спины. Самомассаж плечевых суставов. Самомассаж ступней. Самомассаж коленных суставов.</i> |
| <i>VI.5</i> | Пальчиковая | | Выполнение Мудры - |

| | | | |
|-------------------------|--|--|---|
| <p>8 часов</p> | <p>гимнастика (мудры) Цель: воздействовать на энергетические потоки в своём организме, способствовать оздоровлению организма.</p> | | <p>положение рук, комбинаций и фигур пальцев, с помощью которых в нужных направлениях распределяется энергия, благодаря чему снимается боль, устраняются причины заболевания, создается оздоровительный эффект, приобретается здоровье, внутренняя гармония, жизненные силы .<i>Мудра «Зуб Дракона», Мудра «Морской гребешок», «Мудра Знания», «Голова Дракона», «Черепашка», «Стрела Ваджра», «Мудра жизни», Мудра знания Мудра жизни, Мудра «Лотос» , Мудра «Постижение мудрости», «Черепашка», Мудра «Лестница небесного храма», Мудры на удачу «Раковина», Мудра «Коровы», «Храм Дракона», Мудра «Два сердца», «Энергии», «Анжали»(Намасте, приветствие).</i></p> |
| <p>VI.6 6 часов</p> | <p>Релаксация Цель: способствовать снятию у детей внутреннего мышечного</p> | | <p>Выполнение упражнений на расслабление <i>«Видеокамера», «Желтая подложка», «Воздушные шары»,</i></p> |

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| | напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя. | | «Разгоняем Тучи», «Спящий йог», «Лентяи», «Буратино», «Волшебный сон 1», «Волшебный сон 2», «Океан», «Дыхание», «Легкое дыхание», «Солнечное и Лунное дыхание», «Дыхание жужжащей пчела». |
| VI.7 8 часов | Подвижные игры Цель: дать выход запасам энергии ребенка. Развить координацию движений. Повысить положительный настрой и укрепить психо-эмоциональное здоровье. Развить навыки общения. Научить оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции. | | Развитие эмоционального мира ребенка, подвижности, координации движений, концентрации внимания, выполнения четкой инструкции и ее удержания в процессе игры. Игры: «Полет самолета», «Ловишки» «Уголки» «Паровозик» «Сделай фигуру» «Бездомный заяц» «Ловишка с ленточкой» «Художник», «Хитрая лиса», «Идет коза по лесу», «Лягушата и медвежата», «Бегай и замри», «Домовитый хомячок», «Совушка – сова», «Заяц, елочка и мороз», «Острова», «Хвост Дракона», «Блинчики», «Море волнуется раз, море волнуется два...», «Повтори за мной» (карточки йоги). |
| VII/ 2 часа | Диагностическое занятие Цель: определить | | Диагностика уровня развития физических качеств: гибкости, |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------------------------------|
| | уровень физического развития | | равновесия, статической выносливости. |
| VIII / 1 час | Итоговое занятие Цель: показать уровень физического развития родителям, администрации ДООУ, подвести итог учебного года. | | Занятие «Друзья бабочки» |

1.5. Планируемые результаты

К концу года обучающиеся продемонстрируют следующие результаты.

Обучающие. Обучающиеся:

- ✓ будут знать основные техники выполнения асан, с выполнением суставной гимнастикой, гимнастикой для глаз;
- ✓ сформируется правильная осанка и равномерное дыхание к концу обучения хатха-йоги;
- ✓ усовершенствуются двигательные умения и навыки;
- ✓ научатся чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха - йога);
- ✓ сформируют равновесие и координация движений;
- ✓ повысится интерес к занятиям йоги;

Развивающие. У обучающихся:

- ✓ сформируется морально-волевые качества, выдержка, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- ✓ укрепятся мышцы тела;
- ✓ позвоночник станет гибким и подвижным;

Воспитательные. У обучающихся:

- ✓ повысится уверенность в своих силах;
- ✓ сформируется желание вести здоровый образ жизни, культура здоровья, привьются принципы здорового образа жизни.
- ✓ сформируются коммуникативные качества;

К концу учебного года обучающиеся **будут знать:**

- краткую историю возникновения йоги;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- технику выполнения асан;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния

опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, на улучшение координации и равновесия;

- правила здорового образа жизни.

К концу учебного года обучающиеся **будут уметь:**

- использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств;

- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

К концу учебного года обучающиеся **приобретут навыки:**

- точного и правильного выполнения упражнений;
- импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- ✓ начало учебного года – 01 сентября, конец учебного года – 31 мая;
- ✓ продолжительность учебного года 36 недель;
- ✓ объем программы 72 часа в год.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

Календарный учебный график

| месяц | сентябрь | | | октябрь | | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | | май | | | |
|-------------------------------|---------------------|---|---|---------|---|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|----|
| Недели обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Кол-во часов | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Аттестация/ Формы контроля | Входная диагностика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итоговая диагностика, аттестация | | | | | | | |
| Всего часов 72 | 8 | | | 8 | | | | | 8 | | | | 8 | | | | 6 | | | 8 | | | | 8 | | | | 10 | | | | | 8 | | | |

2.2 Условия реализации Программы

Материально - техническое обеспечение:

Занятия кружка «Нектар Йоги» проводятся в спортивном зале МБДОУ №8 «Пчёлка».

Спортивный зал находится на втором этаже ДОУ.

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организационно образовательной деятельности.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Техническое оснащение:

- ноутбук;
- музыкальный центр;
- телевизор;
- экран;
- секундомер;
- куб;
- сантиметровая линейка

Спортивное оборудование

- коврики для йоги;
- блоки для йоги;
- ремни для йоги;
- мячи для йоги;
- массажные дорожки и мячики.

Дидактический и демонстрационный материал

- утвержденная программа.
- литература по «Хатха-йоге».
- литература по дыхательной гимнастике.
- литература по массажу.
- стихи и загадки о йогах и гимнастике йога;
- картотека музыкальных композиций;
- иллюстрации;
- схемы поз;
- карточки «Йога – азбука»
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- презентации.

Информационное обеспечение.

- журналы, книги.

Интернет – источники:

1. <https://yoga-media.ru>
2. <https://rctver.ru>
3. <https://detstvo-press.ru>
4. <https://search.rsl.ru>

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования. Педагог дополнительного образования, соответствует нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методическое обеспечение.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Используемые педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающее обучение - для сохранения и укрепления здоровья детей. Задачей является:

Оздоровление:

- сохранение и укрепление здоровья детей.
- научить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений.

Развитие:

- формировать правильную осанку.
- учить чувствовать свое тело, во время выполнения упражнений.
- развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.
- развивать внимание.

Воспитание:

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

2. Игровое обучение – влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, обучающийся подчиняет этой задаче все свои сиюминутные действия. В условиях игры они лучше сосредотачиваются и запоминают, чем по прямому заданию взрослого;

3. Личностно-ориентированное обучение - направлено на воспитанника, через кооперацию, коммуникацию, организацию, самовыражение. Личностно-ориентированное обучение, это «включение» собственно-личностных функций ребенка для востребования его субъективного опыта, «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа».

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

| | |
|------------------|---|
| Словесные методы | рассказ; объяснение; указания; беседа; устное изложение материала |
| Наглядные методы | педагогический показ; наблюдение; просмотр иллюстраций. |
| Практические | выполнение асан, пранаям, мудр. |
| Игровые методы | проведение подвижных игр. |

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно - иллюстративные (обучающиеся усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания).

Методы воспитания:

- поощрение (устное, дипломы и грамоты в конце курса обучения);
- мотивация (настрой обучающегося на достижение цели).

Формы обучения и виды занятий.

- фронтальное занятие;

Педагогические технологии.

Занятия проводятся в спортивном зале, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

Объявление темы и цели занятия;

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 или стоя.

II. Основная часть

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 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 (пранаямы)
4. Гимнастика для глаз. Самомассаж. Пальчиковая йога (мудры).
5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

III. Заключительная часть.

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания, удержания инструкции, четкое выполнение указаний и правил игры.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Методические материалы:

Методические разработки:

- раздаточный материал (карточки с позами йоги)

2.3 Формы аттестации и контроля

Формы контроля: входной и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

Входной контроль – проводится в начале курса занятий и в конце учебного курса для оценки состояния физического развития, физической подготовленности, уровня специальной подготовки двигательного аппарата с помощью выполнения физических упражнений на равновесие, гибкость и статическую выносливость.

Формы текущего контроля: наблюдение, соревнования.

Формы итогового контроля: итоговое открытое занятие в виде игр-драматизации для родителей, администрации ДОУ, воспитателей, других детей посещающих ДОУ, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

По окончании обучения, на основе данных мониторинга физического развития ребенка, педагог составляет аналитическую справку, в которой отражает уровень физической подготовленности и физического развития.

Так же подтверждением успешной реализации Программы являются отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Для успешной реализации Программы способствуют различные виды групповой и индивидуальной работы: открытые занятия, соревнования в детском саду и городских, участие в эстафетах.

2.4. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5 – 7 лет) – Москва: ООО Национальный книжный центр, 2014
3. Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
4. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
5. Осипова В. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
6. Паджалунга Л. «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
7. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
8. Синглтон Марк «Йога для вас и вашего ребенка. Шаг за шагом» Гармония души и тела. – Москва: Издательская группа «Контэнт», 2020
9. Щетинин М.Н.. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
10. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.

Литература для детей и родителей:

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
3. Паджалунга Л. «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2019.

Интернет – источники:

5. <https://yoga-media.ru>
6. <https://rctver.ru>
7. <https://detstvo-press.ru>
8. <https://search.rsl.ru>

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Оценочные материалы (*Приложение 1*):

- вводный и итоговый мониторинг проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата;
- диагностическая карта оценки уровня физического развития;
- открытое итоговое занятие для родителей, администрации ДОУ.

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (*Приложение 2*):;

- планы- конспекты отчетных занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы (*Приложение 5*)

Оценочные материалы.

Педагогическая диагностика.

Цель: выявить уровень физических качеств и физической подготовленности детей.

Методы диагностики: выполнение упражнений в процессе наблюдения.

| Наименование | Описание тестов | Требования к выполнению |
|--|--|--|
| Гибкость | Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами. | Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек. |
| Равновесие | Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. | Оцениваем удержание в секундах. |
| Сила мышц рук | Измеряется с помощью ручного динамометра. | Оценивается в килограммах. |
| Статическая координация (тест Крауса Вебера) | Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз. | 1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек. 3. приседания (кол-во за 30сек). |
| Динамическая координация движений | <u>Перепрыгнуть</u> с места без разбега через веревку, протянутую на | Из 3 проб испытуемый должен 2 раза перепрыгнуть веревку, не задев ее. <i>Задание считается</i> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>высоте 20 см. от пола. При прыжке необходимо сгибать обе ноги и одновременно отделять их от земли.</p> <p><u>Попадание мячом в цель с расстояния 1 м.</u> Цель – квадратная доска 25 × 25 см на стене, на уровне груди обследуемого.</p> | <p><i>невыполненным при касании руками пола, при падении.</i></p> <p>Ребенок кидает мяч диаметром 8 см с «развернутого плеча» сначала правой, затем левой рукой.</p> <p><i>Задание считается выполненным, если из 3 метаний (мальчики), из 4 метаний (девочки) правой рукой попадут в цель 2 раза. Отметить для какой руки задание не выполнено.</i></p> |
|--|---|--|

Методика проведения тестирования.

1. Быстрота.

Бег – 30 метров (старший возраст).

Размечают беговую дорожку не менее 40м. 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 2-3минуты. Бег с высокого старта.

Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. Ловкость – об бегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до 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 2-3 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 (отсчет 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 «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

1. 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.

2. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой 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 два 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.

Диагностический инструментарий (система оценки)

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

2-низкий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которыми они не владеют);

3-средний уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют с помощью взрослого);

4-высокий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют самостоятельно и с интересом).

Диагностическая карта оценки уровня физического развития

| № п/п | Ф.И. ребенка | Быстрота. | Ловкость (обегание предметов) | Выносливость (приседание) | Равновесие (поза Ромберга) | Гибкость (наклон вперед) | Статическая выносливость | | Дыхательные пробы. | |
|-------|--------------|-----------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|---|---|
| | | | | | | | Мышцы спины. | Мышцы живота | Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). | Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |

Методические материалы.

Сценарий открытого итогового занятия

Занятие «Друзья Бабочки».

Дети 5 – 7 лет

Задачи:

Образовательные задачи:

- продолжать формировать умение составлять связный рассказ;
- развивать воображение и образное мышление при составлении загадок;
- показать технику выполнения асан, правильной осанки и равномерного дыхания;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать координацию движения и гибкость, плавность движений, удерживать внимание, формировать умение сохранять правильное положение тела,
- закрепить умение детей чувствовать своё тело,
- вырабатывать равновесие, концентрацию внимания.

Воспитательные задачи:

- воспитывать культуру здоровья,
- прививать принципы здорового образа жизни,
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам,
- формировать умение заниматься в коллективе,
- развивать уверенность в себе, восприятие окружающего мира, воображение, выразительность движения.
- способствовать развитию ответственности, коммуникативности.

Оздоровительные задачи:

- укреплять мышцы тела,
- способствовать углублению дыхания, устойчивости ритма дыхания, снизить процессы возбуждения,
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов,
- способствовать повышению иммунитета организма.

Оборудование: коврики, блоки, ремни для занятия йогой, музыка.

Вводная часть.

Мотивационный этап(1-2 мин)

- здравствуйте, ребята! Поздоровайтесь с гостями («Намасте»). Сегодня мы покажем нашим гостям как правильно укреплять мышцы с помощью упражнений йоги, дышать, расслабляться. **А поможет нам авторская история одной девочки составленная с мамой.**

Для этого нам надо размять все группы мышц нашего тела.

И.П. – Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног (2-

3 сек или 8 счетов). Откройте глаза. За руками тянемся вверх, дыхание ровное, спокойное, дышим носом, выдыхаем через рот, дышим полной грудью, легкие заполняются кислородом, выдох. Плечи опущены, вытягиваем мысленно макушку вверх, копчик направлен вниз, мышцы живота не расслабляем, ягодицы втянуты (4-5 раз). Выходим «Намасте», локти направлены в сторону, большой палец упирается в центре грудного отдела делаем наклон головы вправо, влево, вдох – выдох, вперед и не запрокидывая головы назад, глазками посмотрели в потолок, только глазками. Не забываем дышать правильно, вдох через нос, выдох через рот (3 раза на каждую сторону). Вытягиваемся за руками вверх, раскрываем руки от сердечного центра, сгибаем и разгибаем кисти рук (5-6 раз), сжимаем кулачки и проворачиваем запястье (5-6 раз), переходим на плечевой отдел, проворачиваем плечи ладони к солнцу (5-6 раз). Вращаем вперед обе руки одновременно (5-6 раз, при этом продолжаем дышать правильно. В обратную сторону вращаем обе руки (5-6 раз), а теперь правую руку –вперед, левую – назад, одновременно (5-6 раз) и на оборот. Продолжаем выполнять упражнение «SWIM» плавание (5-6 раз), соединяем лопатки в центре позвоночника. Вытягиваем руки перед грудным отделом и как будто стреляем из лука, отправляем за спину правую руку, а левая перед вами натянута, потом – левую (по 3 вытяжения на каждую сторону. На Вдох - рука отправляется за спину, легкая скрутка позвоночника, взгляд за кистью руки, Выдох – возвращение руки перед грудным отделом). Раскрываем руки в стороны и вытягиваемся за руками, на выдохе – «Намасте». Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямо. Руки опустили на колени на коленях. Выполняем не спеша круговые движения коленями вправо – влево (3 раза в каждую сторону) Выполняем поочередные круговые движения стоп вправо –влево (3 раза на каждую ногу). Развернулись к окошку.

«Приветствие солнцу» (Сурья Намаскар):

Молитвенная поза.

- Поприветствуем Солнышко, выполняя упражнения одно за другим.

Выполняя упражнение, мы как бы говорим, «Здравствуй Солнце! Мы рады тебя видеть!» Приветствия солнцу, можно выделить несколько нюансов :

- дыхание осуществляется носом;
- вдох и выдох идут в строгой последовательности с асанами;
- позы выполняйте плавно, без резких движений;
- сосредоточьте внимание на том, что вы ощущаете, на работу тела;

Выполнение:

1. Пранамасана (поза молитвы — приветствия)

Поза Водопад

Пранамасана - поза молитвы (ВДОХ - ВЫДОХ)

Суть пранамасаны заключается в наполнении тела праной при глубоком дыхании. *Со вдохом* поднимите руки



вверх, соедините в намасте и *с выдохом* опустите до уровня груди. Произносим "Приветствуем Солнце и наступление нового дня" внутри себя.
- Глаза закрыты, дыхание свободное. Почувствуйте тело, как бьется сердце, ощутите себя в потоке здесь и сейчас.

2. Хаста Уттанасана (поза наклона назад)

Хаста уттанасана - наклон назад с вытянутыми руками (ВДОХ)

На вдохе поднимаем руки через стороны вверх, соединяем в намасте.

- Старайтесь завести руки за голову как можно дальше и выполните прогиб в спине, бедра выводим вперед. Ощутите работу мышц ног и пресса, работу ягодиц. Важно отслеживать положение поясницы и шеи, чтобы они не "заламывались". Двигайтесь плавно и осознанно.



3. Уттанасана (стойка с наклоном вперед) Поза Складки



Уттанасана - наклон вперед (ВЫДОХ)

На выдохе - наклон вниз, ладони располагаем на коврик, втяните живот. Колени натянуты, если растяжка не позволяет может немного согнуть ноги в коленях, живот расположить на бедрах. Следите, чтобы при наклоне спина была ровной. С каждым разом вы станете более гибкими - не теряйте стремление.

4. Ашва Санчаланасана I (поза наездника)

Ашва Саналаланасана - поза наездника (ВДОХ)

На вдохе - правой ногой уйдите назад, левую - согните в колене не менее 90 градусов, руки расположите по обе стороны. Поднимаем голову вверх и делаем прогиб в спине. Отталкиваемся от пола руками и глубже прогибаемся в спине, раскрывая грудной отдел и вытягивая позвонок за позвонком.



5. Адхо Мукха Шванасана (Собака Мордой Вниз)



Собака мордой вниз (ВЫДОХ)

На выдохе - левую ногу отводим назад к правой, располагаем стопы параллельно друг другу носками чуть внутрь. Отталкиваясь руками поднимаем таз.

Спина прямая, голову и шею расслабить, плечи от ушей. Пятками стремитесь к полу.

6. Аштанга намаскар (поза с опорой на восемь точек)

Поза 8 точек (ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ)

На выдохе - опускаемся коленями на пол, ладони плотно прижать к коврику, руки согнуть в локтях и коснуться грудью и подбородком пола. В итоге ваше тело будет опираться на 8 точек: 2 ноги, 2 руки, 2 колена, подбородок и грудь. Во время этой позы *задержите дыхание*.



7. Бхуджангасана (поза кобры)

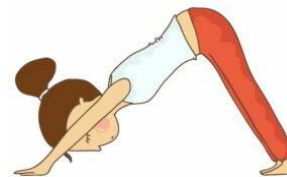
Поза кобры

На вдохе - с прямыми руками опускаемся бедрами на коврик. Прогнитесь в спине, откиньте голову назад, при этом плечи не зажимают шею. Зависните в позе несколько секунд без движений, прочувствуйте работу мышц спины и грудного отдела.

8. Адхо Мукха Шванасана

Собака мордой вниз

На выдохе - повтор асаны - встаньте в позу «собака мордой вниз»: движение начинайте ягодицами вверх, грудью стремитесь вниз, держите равновесие и не перемещайте тело. Пятки старайтесь прижимать к полу.



9. Ашва Санчаланасана



Поза наездника

На вдохе - повтор асаны в встаньте в «позу наездника». Правую ногу подать вперед и, согнув в колене не менее 90 градусов, расположить между вытянутых рук. Со вдохом откинуть голову назад и выгнуть спину. Плечи от ушей.

10. Уттанасана (поза наклона вперед) Поза Складки

Наклон вперед

На выдохе - приставить правую ногу к левой. Повторяем позу наклона вперед. С выдохом опускаем голову вниз, втянув



живот, спина прямая.

11. Хаста Уттанасана (асана наклона назад с поднятыми руками) Поза Водопад

Прогиб назад с поднятыми руками
Со вдохом поднимаем руки через стороны вверх.
Старайтесь завести руки за голову как можно дальше, прогнитесь в спине. Внимание удерживайте на области поясницы и шеи, следите чтобы не было неприятных ощущений.



12. Пранамасана (асана в позе молитвы)



Пранамасана
На выдохе соедините руки в намасте. Поза, характеризуется завершением одного полного цикла утреннего комплекса. Расслабьте тело и ощутите эффект от проделанных упражнений.

практику приветствия солнцу, можно выделить несколько нюансов по технике Сурья Намаскар:

- дыхание осуществляется носом;
- вдох и выдох идут в строгой последовательности с асанами;
- позы выполняйте плавно, без резких движений;
- сосредоточьте внимание на том, что вы ощущаете, на работу тела;

Психолог: Наше тело подготовлено к работе и начинаем рассказ про бабочку. (во время чтения комикса дети выполняют асаны)

Основная часть:

Дети сидят в Позе Лотоса (Сидхасана) на блоке.



| | |
|---|--------------------------------------|
| <i>Солнце встало. Бабочка проснулась, сладко потянулась, миру улыбнулась.</i> | Поза Бабочки, логопедическая Улыбка. |
| <i>В домике Фламинго и Игуаной чай пила, играла, сказки им читала.</i> | Поза Фламинго, Игуана. |
| <i>С Коброй и Павлином пела и плясала.</i> | Поза Кобры и Павлина. |
| <i>В гнезде на Дереве с Собакой сосиски жевала.</i> | Поза Дерево, Собака мордой вниз. |
| <i>А у Жука на Горе конфеты с мороженым собирала.</i> | Поза Жук, Гора. |
| <i>К Единорогу на облака</i> | Поза Единорог с блоком. |

| | |
|---|---|
| <i>прилетала, в радуге цвета считала. Прыгала с ним и скакала.</i> | |
| <i>К реке шоколадной спускалась, с аквалангом на дно опускалась. Звезда морская подплывала, шоколадом речным угощала.</i> | Поза Бабочка, Складки сидя на полу, Звезда лежа на полу. |
| <i>Бабочка устала, к Солнцу возвращалась. Маме с папой ясно улыбалась</i> | Поза Бабочка. |

- Молодцы, ребята очень хорошо у вас получилось. Предлагаю вам охладить наш зал, а то стало как-то жарко.

Упражнение Пранаяма «Ситхали – охлаждающие дыхание».

Выдох осуществляется через рот.

- Чтобы выполнить это упражнение, сделайте вдох через нос, на выдохе сверните язык в трубочку и высуньте его изо рта. Сохраняйте дыхание. Повторяйте упражнение от 5 до 10 циклов. Ситхали остужает тело, обеспечивая покой.

Упражнение «Загадка»

- Хочу узнать сможете ли вы угадать, какую позицию вам загадали (на флипчарте прикреплена картинка, ребенок смотрит на картинку и загадывает загадку)

- Это геометрическая фигура с тремя углами (Позиция ТРЕУГОЛЬНИК)



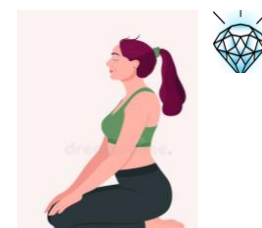
- Это человек охраняет, защищает нашу Родину (Позиция ВОИН)

- Это предмет с помощью которого можно плыть по реке, морю, озеру (Позиция ЛОДКА)



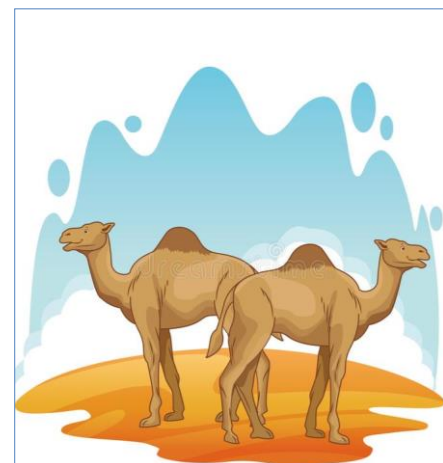
- Он детеныш собаки (Позиция Щенка)

- Это самый дорогой драгоценный камень (Позиция Алмаз)



ПЕРЕХОД на парную йогу

- Это самое выносливое животное в пустыне. Имеет один или два горба (Позиция Верблюд, в паре. Сядьте в позицию Алмаз лицом друг к другу, медленно на вдохе поднимите тазовые, передняя поверхность бедра касается партнера, положите руки на поясничный отдел или на пятки, прогните спину)



- У этого предмета четыре ножки, ровная поверхность. Его накрывают за завтраком, обедом и ужином

(Позиция Стол, в паре. Станьте лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Поднимите руки вверх и соедините ладони. Плавно наклонитесь вперед, прогибаясь в пояснице до тех пор, пока лбы не соприкоснутся).



Упражнение «Море волнуется»

- Сейчас проверим вас, какие вы внимательные и как умеете слышать
- «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, позу Звезды, покажи и замри!»

- «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, позу Деревя, покажи и замри!»

- «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, позу Кобры, покажи и замри!»

- «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, позу Горы, покажи и замри!»

- Молодцы! Встали в позу Горы, сделали глубокий вдох через нос, выдох через рот, мысленно потянулись за макушкой в потолок, мышцы живота и ягодиц подтянули, вытягиваемся за руками вверх, отрывает пятки от пола и «стекаем», как капельки по стеклу медленно, опускаем ягодицы на пятки, ловим баланс тела на носках. Заземляемся. Садимся на ягодицы, ноги вытягиваем перед собой, стопы на одном уровне, носочки натянуты, руки с левой и с правой стороны возле бедер, макушку вытягиваем вверх, спина прямая. Делаем вдох, вытягиваем руки вверх, плечи не поднимаем, тянемся руками к стопе, прижимаем грудной отдел к бедру, живот прижимаем к бедрам, подбородок касается колен. Отпустили руки и медленно раскручиваем наше тело, укладываемся на спину, раскрываемся в Позиции

Звезда, ладони развернули к Солнцу, ноги раскинули на уровне бедер, закрываем глаза. Делаем вдох через нос, выдох через нос.

Упражнение Релаксация

Закрываем свои глаза представляем себе, что оказались на поляне, покрытой мягкой изумрудной травкой, на нас светит солнышко, нам тепло и приятно.

Наши руки расслаблены, ноги расслаблены. Солнечные зайчики заглядывают к вам в глазки! Нежно прикасаются к вашим щёчкам. Пробегают по всему вашему телу. Вокруг тепло, хорошо, спокойно. С каждой секундой вы чувствуете, как расслабляются ваши руки, ваши ноги.

Представьте себя маленьким пёрышком, совсем невесомым и пушистым. Подул слабый ветерок, и пёрышко отрывается, приподнимается от земли и улетает! Почувствуйте эту лёгкость, это спокойствие, эту возвышенность.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимайте! Их повыше поднимайте! Потянуться, улыбнуться! На бочок перевернуться! Коленки подтянуть к груди! Встали, спины выпрямили, руки вдоль туловища.

Делаем вдох через нос, выдох через рот. Тянемся за руками к Солнцу, выходим на Мате, благодарим себя и свое тело за работу на занятии.

-Молодцы, ребята!

РЕФЛЕКСИЯ

Ребята говорят о том, что получилось на занятии, что не получилась, кратко описывают своё эмоциональное состояние.

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МБДОУ г.Керчи РК «Детский сад
комбинированного вида № 8«Пчёлка»

Протокол № _____
от «__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ г.Керчи РК «Детский сад
комбинированного вида № 8
«Пчёлка»

_____ Е.Н. Басманова
Приказ №__ от «__» _____ 2025г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятий по программе дополнительного образования «Нектар Йоги» на 2025 /2026 учебного года МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад комбинированного вида № 8 «Пчёлка»

Группа № _____ расписание: вторник, четверг

Группа № _____ расписание: среда, пятница

Педагог:

Количество часов в неделю – 2 ч /на год – 72ч

Планирование составлено на основе парциальной программы Т.А.Ивановой «Йога для детей»

Тематическое планирование составила: Басманова Елена Николаевна

Название объединения «Нектар Йоги» Группа № _____

| № п/п | Название темы занятий | Количество часов | Дата по расписанию | | Примечание (корректировка) |
|-------|---|------------------|--|----------|----------------------------|
| | | | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 10.09.24 12.09.24 | | |
| 2 | Диагностическое занятие | 2 | 17.09.24 19.09.24 24.09.24 26.09.24 | | |
| 3 | История возникновения йоги | 1 | 01.10.24 03.10.24 | | |
| 4 | Беседы | 1 | 08.10.24 10.10.24 | | |
| 5 | Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями пранаямами | 8 | 15.10.24 17.10.24 22.10.24 24.10.24 29.10.24 31.10.24 05.11.24 07.11.24 | | |
| 6 | Общеразвивающая гимнастика | 10 | 12.11.24 14.11.24 19.11.24 21.11.24 26.11.24 | | |

| | | | | | |
|---|------------------------|----|--|--|--|
| | | | 28.11.24 03.12.24 05.12.24 10.12.24 12.12.24 | | |
| 7 | Суставная гимнастика | 6 | 17.12.24 19.12.24 24.12.24 26.12.24 09.01.25 14.01.25 | | |
| 8 | Дыхательная гимнастика | 10 | 16.01.25 21.01.25 23.01.25 28.01.25 30.01.25 04.02.25 06.02.25 11.02.25 13.02.25 18.02.25 | | |
| 9 | Самомассаж | 8 | 20.02.25 25.02.25 27.02.25 04.03.25 06.03.25 11.03.25 | | |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|
| | | | 13.03.25 20.03.25 | | |
| 10 | Пальчиковая гимнастика (мудры) | 8 | 25.03.25 27.03.25 01.04.25 03.04.25 08.04.25 10.04.25 15.04.25 17.04.25 | | |
| 11 | Релаксация | 6 | 22.04.25 24.04.25 29.04.25 | | |
| 12 | Подвижные игры | 8 | 08.10.24 22.10.24 19.11.24 26.12.24 23.01.25 20.03.25 24.04.25 06.05.25 | | |
| 13 | Диагностическое занятие | 2 | 13.05.25 15.05.25 20.05.25 22.05.25 | | |
| 14 | Итоговое занятие | 1 | 27.05.25 29.05.25 | | |

| | | | | | |
|--|-------|--------|--|--|--|
| | ИТОГО | 72 час | | | |
|--|-------|--------|--|--|--|

объединения «Йога клуб» Группа № 05

| № п/п | Название темы занятий | Количество часов | Дата по расписанию | | Примечание (корректировка) |
|-------|---|------------------|--|----------|----------------------------|
| | | | По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 11.09.24 13.09.24 | | |
| 2 | Диагностическое занятие | 2 | 18.09.24 20.09.24 25.09.24 27.09.24 | | |
| 3 | История возникновения йоги | 1 | 02.10.24 04.10.24 | | |
| 4 | Беседы | 1 | 09.10.24 11.10.24 | | |
| 5 | Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями пранаямами | 8 | 16.10.24 18.10.24 23.10.24 25.10.24 30.10.24 01.11.24 06.11.24 08.11.24 | | |

| | | | | | |
|---|----------------------------|----|--|--|--|
| 6 | Общеразвивающая гимнастика | 10 | 13. 11.24 15. 11.24 20. 11.24 22. 11.24 27. 11.24 29. 11.24 04.12.24 06.12.24 11.12.24 13.12.24 | | |
| 7 | Суставная гимнастика | 6 | 18.12.24 20.12.24 25.12.24 27.12.24 10.01.25 15.01.25 | | |
| 8 | Дыхательная гимнастика | 10 | 17.01.25 22.01.25 24.01.25 29.01.25 31.01.25 05.02.25 07.02.25 12.02.25 14.02.25 19.02.25 | | |
| 9 | Самомассаж | 8 | 21.02.25 | | |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|
| | | | 26.02.25 28.02.25 05.03.25 07.03.25 12.03.25 14.03.25 19.03.25 | | |
| 10 | Пальчиковая гимнастика (мудры) | 8 | 21.03.25 26.03.25 28.03.25 02.04.25 04.04.25 09.04.25 11.04.25 16.04.25 | | |
| 11 | Релаксация | 6 | 18.04.25 23.04.25 25.04.25 30.04.25 | | |
| 12 | Подвижные игры | 8 | 09.10.24 16.10.24 15.11.24 20.12.24 17.01.25 26.02.25 28.02.25 07.05.25 | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------|--------|----------------------------------|--|--|
| 13 | Диагностическое занятие | 2 | 14.05.25 16.03.25 21.05.23 | | |
| 14 | Итоговое занятие | 1 | 28.05.25 30.05.25 | | |
| | ИТОГО | 72 час | | | |

Годовой план воспитательной работы

| Октябрь | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| Тема: «Мы со спортом дружим» | | | |
| Ценность | Участники | Формы и способы раскрытия ценности: ознакомление - коллективный проект - событие. | Цели и задачи |
| Формирование основ межэтнического взаимодействия | Дети, инструктор по йоге | Досуг «Калейдоскоп подвижных игр народов Крыма» народная игра «Горелки с платочком» - Татарская народная игра «Спрячу платочек» - Татарская игра «Игра с подушкой» - Украинская народная игра «Колдун» народная игра «Горелки с платочком» - Русская народная игра Игра «Идет коза по лесу» | Знакомить с культурой народов Крыма, учить названия и правила игр. Способствовать усвоению норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности. |
| Формирование основ социокультурных ценностей | Дети, инструктор по йоге | Презентация «Азбука здоровья. Йога, как один из аспектов здоровья». | Формировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью |
| Ноябрь | | | |
| Тема: «Вместе весело живется. День народного единства» | | | |
| Развитие основ нравственной культуры | Дети, инструктор по йоге | Подвижные игры народов Крыма. «Вместе весело живется. День народного единства» - Болгарская народная игра «Дрозд» - Игра Сибири и Дальнего Востока Игра «Солнце» (Хейро) | Закреплять представление о том, что наша страна огромная, многонациональная, называется Россия. |
| Формирование основ социокультурных ценностей | Дети, инструктор по йоге | Коммуникативные игры: - Игра «Острова» - Подвижная игра "Угадай чай" | Закрепить понятие «Друзья», учить понимать значение |

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| | | голосок?" | слов «знакомые», «друзья»; учить детей ценить дружбу, беречь её; прививать любовь, бережное отношение ко всему живому |
| Декабрь Тема: «Новый год идет по свету» | | | |
| Формирование основ межэтнического взаимодействия | Дети, инструктор по йоге | «Народные подвижные новогодние игры» - Русская народная игра "Два Мороза" | Формировать у детей представление о традициях разных народов |
| Январь Тема: «Я живу в Крыму» | | | |
| Формирование основ межэтнического взаимодействия | Дети, инструктор по йоге | Народные игры народов Крыма - Белорусская народная игра «Ленок» - Русская народная игра «Медведь» - Татарская народная игра «Хлопушки» (Абакле) | Продолжать знакомить с играми народов Крыма, формировать интерес к традициям народов Крыма |
| Формирование основ экологической культуры | Дети, инструктор по йоге | Животные Крыма. Подвижные игры: - <i>Лягушки в болоте;</i> - <i>Охотники и соколы;</i> - <i>Бездомный заяц</i> | Способствовать накоплению экологических знаний и понятий, обогащать экологический опыт детей |
| Февраль Тема: «Защитники Отечества» | | | |
| Формирование основ социокультурных ценностей | Дети, инструктор по йоге | Подвижная игра-эстафета «Через болото» | Знакомить детей со службой в армии |
| Март Тема: «Весенние праздники» | | | |
| Формирование основ межэтнического взаимодействия | Дети, инструктор по йоге | Русская народная игра «Горелки с платочком». Русская народная игра «Матушка Весна» | Знакомить с традициями и культурой народов населяющих Крым |
| Апрель Тема: «День рождения детского сада» | | | |
| Формирование основ социокультурных ценностей | Дети, родители | «Подарок детскому саду» Русская народная игра «Пирог» | Привлечь внимание детей к истории детского сада, развивать их познавательную активность, воспитывать у детей любовь к своему |

| | | | |
|---|----------------------|---|---|
| | | | детскому саду. |
| Май | | | |
| Тема: «День Победы» | | | |
| Развитие основ нравственной культуры | Дети, воспитатели | Тематические игры «День Победы» - игра на внимание и память «Разведчик»; - игра «Замри» | Формировать элементарные представления детей о празднике, посвященном Дню Победы |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371120

Владелец Басманова Елена Николаевна

Действителен с 26.01.2026 по 26.01.2027