

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»**

«ПРИНЯТА»

решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол № 1 от 30.08.2024

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом по Государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 30.08.2024 № 187-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: общекультурный
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Автор-составитель:
Челпанова Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024.

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа «Йога для детей» по содержанию является физкультурно-спортивной. Программа направлена на формирование интереса к овладению техники йоги, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Уровень освоения программы: общекультурный (ознакомительный).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

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

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

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

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

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в 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.

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

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

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание;

- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием уравновешенности, духовности, развития творческого потенциала обучающегося через практику йоги. Через ряд специальных упражнений (асан), дыхательных упражнений (праны).

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет.

Адресат: программа предназначена для занятий с детьми 6-7-летнего возраста, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данного вида деятельности. Учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Наполняемость групп – не менее 10 человек.

Отличительные особенности программы:

Особенность программы с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений.

Новизна программы «Йога для детей» заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

Программа «Йога для детей» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления: элементы йоги, самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики; упражнения на развитие диафрагмального дыхания; упражнения для укрепления мышечного корсета; упражнения в парах; игровые элементы; упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики; подвижные игры).

Кроме того, программа универсальна, так как она рассчитана для здоровых детей и для детей часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.

С помощью йоги решаются лечебные и профилактические задачи. Статические упражнения целиком построены на позах хатха-йоги, их широко используют и внедряют при лечении распространенных заболеваний, таких как: нарушение осанки, плоскостопие, головные боли, стресс, а в дальнейшем остеохондроз, бессонница и др. Упражнения йоги наиболее легки и доступны для детского восприятия, т. к. названия поз (асан) являются образными. Дети легко переходят от ассоциации к выполнению.

Использование музыки, с помощью которой проводится эмоциональный тренинг, приводит к улучшению психического и физического развития ребенка.

Цель и задачи программы:

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

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);

- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения:

Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, осмотра осанки и стоп, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

Ожидаемый результат:

Ребенок будет знать

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

Ребенок будет уметь использовать

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

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контрольные упражнения и тесты.

Организационно-педагогические условия реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 28 часов.

Продолжительность занятия по йоге для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

Форма обучения – очная.

Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы кадровые условия: требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Материально-техническое оснащение:

№	Наименование	Кол-во
1	Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям	1
2	Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	1
3	Коврик резиновый массажный	10
4	Змейка шагайка	2
5	Массажная дорожка 145*40 см	4
6	Коврик для йоги STAR FIT FM-101 PVC 173*61*0,5см	30

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна, вариативна.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Подготовительная часть		Основная часть				Заключительная часть	
		Разминка	Самомассаж	Асаны	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Релаксация	Игра
1.	«Укрепи своё здоровье»	Суставная гимнастика	«Что делать после дождика?»	Комплекс 1	«Солнечный зайчик»	–	«Ветер»	«Медведь после зимней спячки»	«Мы -веселые ребята!»
2.	«Наше тело»	Игровая гимнастика	«Точечный массаж»	Комплекс 1	–	«Добрый день!»	«Плечи»	«Буратино»	«Поймай белочку»
3.	«Что такое правильная осанка»	Суставная гимнастика	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Солнечный зайчик»	–	«Вырасти большой», «Полет на луну»	«Дерево», «Сказка»	«Найди свое дерево»
4.	«Береги свой позвоночник»	Игровая гимнастика	«Барабан»	Комплекс 2	–	«Солнце»	«Поднимаемс я на носочки», «Полет на солнце»	«Космос»	«Совушка»
5.	«Чем мы дышим»	Суставная гимнастика	«Улитка»	Комплекс 3	«Пальминг»	–	«Дыхание 1»	«Кулачки»	«Хвост дракона»
6.	«Чудо-нос»	Игровая гимнастика	«Как у буратино»	Комплекс 3	–	«Мальчик- пальчик»	«Носик»	«Веселые гномы»	«Домовитый хомячок»
7.	«Моё волшебное горло»	Суставная гимнастика	«Веселый мяч»	Комплекс 4	«Пальминг»	–	«Дыхание 2»	«Молчок»	«Заяц, елочки и мороз»
8.	«Береги своё горло»	Игровая гимнастика	«Массаж головы»	Комплекс 4	–	«Бабочка»	«Чистим носы»	«Рыбки»	«Острова»
9.	«Чем мы слышим»	Суставная гимнастика	«Массаж ушей»	Комплекс 5	«Муха»	–	«Ушки»	«Бриллиантики »	«Едем в зоопарк»
10.	«Здоровые уши»	Игровая гимнастика	«Лепим ушки»	Комплекс 5	–	«Пальчики»	«Легкий ветерок»	«Звери и птицы спят»	«Мышеловка»
11.	«Как мы видим»	Суставная гимнастика	«Бурундук»	Комплекс 6	«Муха»	–	«Лодочка на волнах»	«Океан»	«Рыбаки и рыбки»
12.	«Будем видеть»	Игровая	«Раздеваем	Комплекс 6	–	«Считаем	«Задувание	«Волшебный	«Блинчики»

[illegible]

Список литературы:

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – М.: «Астрель», 2003.
3. Бабенкова Е.А. Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке – М.: ТЦ Сфера, 2016.
4. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника-центр, 2006.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
7. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
8. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – «Нева», 2003.
9. Ильинская О, Казак О. Детская йога. – М.: Эксмо, 2011.
10. Кокеева Анастасия. Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей / Анастасия Кокеева. – Москва. – Эксмо, 2018.
11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009.
12. Реутский С.В. Шпаргалки по зверобатике. Игры и физкультурные занятия с детьми на основе необычных способов передвижения. – СПб: Агентство образовательного сотрудничества, Речь, 2010.
13. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. – М.: «Издательство АСТ», 1999.
14. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст/ О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.
15. Элин Снель. Я спокоен и внимателен, как лягушонок: медитация для детей и их родителей. – Ростов на Дону.: Феникс, 2015.

II. Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	1 год обучения			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	2	1	1	диагностическое тестирование, наблюдение, беседа
2	Общеразвивающая гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
3	Самомассаж	2	-	2	педагогическое наблюдение
4	Суставная гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
5	Асаны	11	1	10	педагогическое наблюдение
6	Дыхательная гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
7	Гимнастика для глаз	1	-	1	педагогическое наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
9	Релаксация	2	-	2	педагогическое наблюдение
10	Подвижные игры	1	-	1	педагогическое наблюдение
11	Итоговое занятие	1	-	1	диагностическое тестирование, педагогическое наблюдение
	Итого часов	28	2	26	

III. Календарный учебный график

УТВЕРЖДЕН

Приказ № _____ от _____

Директор ГБОУ лицей № 373

Московского района Санкт-Петербурга

_____ И.В. Афанасьева

« _____ » _____ 2024г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Йога для детей»
на 2024/2025 учебный год

Год обучения (группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа 1 год обучения	01.10.2024	30.04.2025	28	28	1 раз в неделю по 1 акад. часу

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»**

«ПРИНЯТА»

решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол № 1 от 30.08.2024

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом по Государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 30.08.2024 № 187-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Йога для детей
на 2024/2025 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: общекультурный
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:
Челпанова Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с группой и программой. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

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

Игровая гимнастика

1. «Жучки»
2. «Поезд»
3. «Птицы»»
4. «Марш на параде»
5. Ходьба
6. «Птички»
7. «Ходим по снегу»
8. «Зимние забавы»
9. «Для чего нужны уши»
10. «Прогулка в лес»
11. «Мы готовы для похода»
12. «Енотик весело шагает»
13. «Ты шагай»
14. «Будем ноги поднимать»

Гимнастика под приговорки

1. «Ветер»
2. «Сидит белка»»
3. «Бревнышко»
4. «Мы разминку начинаем»
5. «Качаю Лялю»
6. «Котята»
7. «Веселая прогулка»
8. «Веселые гуси»
9. «Слон»
10. «Бабочка»
11. «Рыбалка»
12. «Сурья –чандра»
13. «Ножки»
14. «Велосипед»

Ритмичная гимнастика

1. «Лезгинка»
2. «По ниточке»
3. «Чудак»
4. «Рок-н-ролл лежа»
5. «Солдатики»
6. «На море»

3. Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела.

1. «Что делать после дождика»
2. «Точечный массаж»
3. «Солнечный зайчик»
4. «Барабан»
5. «Улитка»
6. «Как у Буратино»
7. «Весёлый мяч»
8. Массаж головы
9. Массаж ушей
10. «Лепим ушки»
11. «Бурундук»
12. «Раздеваем лук»
13. «Ой, лады»
14. Массаж тела и лица

4. Суставная гимнастика

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений – переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

1-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай «до свиданья» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками».
2. «Скажи «да» или «Тик-так»
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов»
5. «Вертолетик» или «Вентилятор»
6. «Скажи «нет»
7. «Ладушки»
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди»
9. Царапанье
10. «Петушок и курочка»
11. «Бутерброд»
12. «Мюнхгаузен»
13. «Дерево на ветру»
14. «Улитка»
15. «Футбол»
16. «Каратэ»
17. «Наказание самого себя»
18. «Полюби себя»
19. «Бокс»
20. «Балетный шаг»
21. «Танец живота»
22. «Велосипед»
23. «Качалка» («Ролик»)
24. Расслабление.

2-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай «до свиданья» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками».
2. «Скажи «да» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов»

5. «Вертолетик» или «Вентилятор»
6. «Скажи «нет»»
7. «Ладушки»
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди»
9. Царапанье
10. «Петушок и курочка»
11. «Сжатие пружины» или «Кто кого»
12. «Плавание»
13. «Колеса паровоза»
14. «Бутерброд»
15. «Открывание пневматических дверей»
16. «Отодвигание стен и потолка»
17. «Мюнхгаузен»
18. «Дерево на ветру»
19. «Улитка»
20. «Посмотри, что за спиной»
21. «Футбол»
22. «Каратэ»
23. «Наказание самого себя»
24. «Полюби себя»
25. «Бокс»
26. «Бег по-собачьи»
27. «Балетный шаг»
28. «Танец живота»
29. «Пружинка»
30. «Мячик»
31. «Липучки»
32. «Ползунок»
33. «Качалка» («Ролик»)
34. Расслабление.

5. Асаны (позы)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами – это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан – удержание позы в течение 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

Позы стоя и балансы. Позы стоя укрепляют и втягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия.

1. «Гора»
2. «Аист»
3. «Солнечная поза»
4. «Лучник»
5. «Треугольник»
6. «Треугольник» (вытянутый)
7. «Воин 1»
8. «Воин 2»

9. «Стул»
10. «Дерево 1»
11. «Дерево 2»
12. «Ласточка»
13. «Бегун»
14. «Орел» (летит)
15. «Орел»

Позы стоя на четвереньках- вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака»
2. «Кошка»

Позы сидя и восстанавливающие позы- восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

1. «Посох»
2. «Сон героя»
3. «Корова»
4. «Пальма»
5. «Лев»
6. «Бабочка»
7. «Ворона»
8. «Черепаха»
9. «Лягушка»

Позы лежа на животе и прогибы назад-укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

1. «Лодка»
2. «Рыба»
3. «Кобра»
4. «Саранча»
5. «Лук»
6. «Полумост»
7. «Мостик»
8. «Верблюд»
9. «Палка»
10. «Гусеница»

Динамический вариант асан – небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

Позы лежа на животе

1. «Змея смотрит вперед»
2. «Змея осматривается»
3. «Змея готовится к прыжку»
4. «Крокодил»
5. «Лодка качается на волнах»
6. «Кролик спрятался»
7. «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»

Позы сидя

1. «Лев»
2. «Жук на цветке»
3. «Гора и орел»
4. «Морда коровы»
5. «Рог коровы»

Позы стоя на четвереньках

1. «Собака потягивается на солнышке»
2. «Пес Бобик»

Позы стоя

1. «Дерево»
2. «Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»
3. «Цветок тянется к солнышку»
4. «Вулкан»

Позы на равновесие

1. «Полет журавлика»
2. «Полет синей птицы»

«Приветствие солнцу 1»

«Приветствие солнцу 2»

Комплексы асан

Комплекс 1

1. Суставная гимнастика №1
2. Суставная гимнастика №2

Комплекс 2

1. «Гора»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Корова» («Рог коровы»)
6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»)
7. «Рыба»
8. «Посох»

Комплекс 3

1. «Солнечная поза»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Кобра» («Змея осматривается»)
6. «Корова» («Рог коровы»)
7. «Посох» («Жук на цветке»)
8. «Пальма»
9. «Лев» («Лев»)
10. «Бабочка»
11. «Рыба»

Комплекс 4

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»)
2. «Аист»
3. «Ласточка»
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
6. «Саранча»
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»)
8. «Корова» («Морда коровы»)
9. «Сон героя»
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
11. «Пальма»
12. «Лев» («Лев»)
13. «Ворона»
14. «Рыба»

Комплекс 5

1. «Дерево 2»

2. «Аист» («Цветок тянется к солнышку»)
3. «Лучник»
4. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
5. «Кошка» («Пес Бобик»)
6. «Саранча» («Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»)
7. «Кобра»
8. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
9. «Пальма»
10. «Лев» («Лев»)
11. «Корова» («Рог коровы»)
12. «Сон героя»
13. «Верблюд»
14. «Рыба»

Комплекс 6

1. «Дерево 2» («Вулкан»)
2. «Лучник»
3. «Бегун» («Полет синей птицы»)
4. «Ласточка» («Полет журавлика»)
5. «Треугольник»
6. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
7. «Корова» («Морда коровы»)
8. «Сон героя»
9. «Верблюд» («Кролик спрятался»)
10. «Палка»
11. «Гусеница»
12. «Черепашка» («Гора и орел»)
13. «Полумост»

Комплекс 7

1. «Орел» (летит)
2. «Бегун» («Полет синей птицы»)
3. «Треугольник»
4. «Треугольник» (вытянутый)
5. «Воин 1»
6. «Воин 2»
7. «Гусеница»
8. «Приветствие солнцу 1»
9. «Лучник»
10. «Черепашка» («Гора и орел»)
11. «Кобра» («Крокодил»)
12. «Мостик»

6. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

1. «Ветер»
2. «Плечи»
3. «Вырасти большой», «Полёт на Луну»
4. «Поднимаемся на носочки», «Полёт на солнце»
5. «Дыхание 1»
6. «Носик»

7. «Дыхание 2»
8. «Чистим носы»
9. «Ушки»
10. «Легкий ветерок»
11. «Лодочка на волнах»
12. «Задувание свечи»
13. Дышим на вертушку
14. Сбрось усталость

7. Гимнастика для глаз

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать.

1. «Солнечный зайчик»
2. «Пальминг»»»
3. «Муха»
4. «Паучок»

8. Пальчиковая гимнастика

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

1. «Добрый день!»
2. «Солнце»
3. «Мальчик-пальчик»
4. «Маляры»
5. «Бабочка»
6. «Пальчики»
7. «считаем пальчики»

9. Релаксация

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

1. «Медведь после зимней спячки»
2. «Буратино»
3. «Дерево», «Сказка»
4. «Космос»
5. «Кулачки»
6. «Веселые гномы»
7. «Молчок»
8. «Рыбки»
9. «Бриллиантики»
10. «Звери и птицы спят»
11. «Океан»
12. «Волшебный сон 1,2»
13. «Прогулка на велосипеде»

10. Подвижные игры

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

1. «Мы веселые ребята!»
2. «Поймай белочку»
3. «Найди своё дерево»
4. «Совушка-сова»
5. «Хвост дракона»
6. «Домовитый хомячок»
7. «Заяц, ёлочки и мороз»
8. «Острова»
9. «Едем зоопарк»
10. «Мышеловка»
11. «Рыбаки и рыбки»
12. «Блинчики»
13. «Донеси, не урони»
14. «Ловишки»

11. Зверобатика

Зверобатикой называют элементарные перемещения, которые в свою очередь подражают движениям насекомых и зверей. Она состоит из двух частей – передвижение перекатами и ходьба «зверушками».

- «Собачка»;
- «Червячок»;
- «Тюлень»;
- «Гусь»;
- «Лягушонок»;
- «Паучок»;
- «Кошка».

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	1		
2.	«Укрепи своё здоровье». Комплекс асан №1	1		
3.	«Укрепи своё здоровье». Комплекс асан №1	1		
4.	Зверобатика	1		
5.	«Что такое правильная осанка. Комплекс асан №2	1		
6.	«Что такое правильная осанка. Комплекс асан №2	1		
7.	«Береги свой позвоночник». Комплекс асан №2	1		
8.	Зверобатика	1		
9.	«Чем мы дышим». Комплекс асан №3	1		
10.	«Чем мы дышим». Комплекс асан №3	1		
11.	«Чудо нос». Комплекс асан №3	1		
12.	Зверобатика	1		
13.	«Моё волшебное горло». Комплекс асан №4	1		
14.	«Моё волшебное горло». Комплекс асан №4	1		
15.	«Береги своё горло». Комплекс асан №4	1		
16.	Зверобатика	1		
17.	«Чем мы слышим». Комплекс асан №5	1		
18.	«Чем мы слышим». Комплекс асан №5	1		
19.	«Здоровые уши» Комплекс асан №5	1		
20.	Зверобатика	1		
21.	«Как мы видим». Комплекс асан №6	1		
22.	«Как мы видим». Комплекс асан №6	1		
23.	«Будем видеть хорошо». Комплекс асан №6	1		
24.	Зверобатика	1		
25.	«Красивые ноги». Комплекс асан №7	1		
26.	«Красивые ноги». Комплекс асан №7	1		
27.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». Комплекс асан №7	1		
28.	Итоговое занятие	1		
	Всего	28		

V. Методические и оценочные материалы

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение, беседа.

Оценка физической подготовленности детей (6-7 лет):

Диагностика проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

1. *Выносливость – приседание.*

Из исходного положения – основная стойка – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием.

2. 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. Дают 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. 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 (отсчёт от плоскости скамейки). Если ребенок достаёт только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достаёт до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Критерии физической подготовленности детей (6 -7 лет)

Физические качества	1 год обучения			
	Сентябрь		Май	
	М	Д	М	Д
Выносливость (приседание за 30 секунд), количество раз	22-23	21-22	23-26	23-25
Равновесие, сек.	30-35	35-40	40-60	50-60
Гибкость, см	—	—	+4+8	+5+10

Примечание: М – мальчики; Д – девочки.