



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 20  
комбинированного вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сказочная  
гимнастика с элементами йоги»**

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 20.09.2021

С учетом мнения родителей  
Протокол № 2 Совета родителей  
От 15.09.2021

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий ГБДОУ №20  
\_\_\_\_\_/А.В.Туркина/  
Приказ № 68-0 от 30.09.2021

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«Бэби-йога»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года (95 часов)

Разработчик:

Голубина Мария Игоревна

Санкт-Петербург  
2021



## Оглавление

Аннотация .....	3
Целевой раздел .....	3
Пояснительная записка .....	3
Направленность .....	3
Актуальность .....	3
Отличительные особенности .....	4
Адресат программы .....	4
Цели и задачи программы .....	5
принципы построения и методы реализации программы .....	5
планируемые результаты освоения программы .....	6
Содержательный раздел .....	7
Содержание программы первого года обучения (4- 5 лет) .....	7
Особенности физического развития детей 4-5 лет .....	8
Календарно- тематическое планирование 1 год обучения .....	9
Содержание программы второго года обучения (5- 6 лет) .....	12
Особенности физического развития детей 5- 6 лет .....	12
Календарно- тематическое планирование 2 год обучения .....	14
Содержание программы первого года обучения (6- 7 лет) .....	17
Особенности физического развития детей 6-7 лет .....	17
Календарно- тематическое планирование 3 год обучения .....	18
Оценочные и методические материалы .....	21
Организационный раздел .....	22
Формы организации образовательного процесса .....	23
Учебный план .....	24
Календарный учебный график .....	25
Учебно- методическое обеспечение программы .....	26



## **Аннотация**

### **Целевой раздел**

#### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сказочная гимнастика с элементами йоги» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

#### **Направленность программы:**

Программа «Сказочная гимнастика с элементами йоги» по содержанию является физкультурно-спортивной. Программа направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

**Актуальность программы:** Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей в использовании нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического развития, направленных на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, гимнастика «Хатха-йога», способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Обучение по данной программе, создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, способствующий укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, подготовке к обучению в школе и существенно помогает в воспитании здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории:

с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм



умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

По данным медицинской статистики более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья со стороны опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, органов зрения.

Йога- вид двигательной активности, который удовлетворяет потребность детей в движении. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья, помогает детям расти сильными, гибкими, улучшает способность к концентрации и эмоциональному равновесию. 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).

### **Новизна и отличительные особенности программы:**

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

Новизна программы «Сказочная гимнастика с элементами йоги» 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 «Сказочная гимнастика с элементами йоги» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления: элементы йоги, самомассажа, упражнения на развитие диафрагмального дыхания; упражнения для укрепления мышечного корсета, упражнения суставной гимнастики; подвижные игры.

Упражнения йоги наиболее легки и доступны для детского восприятия, т. к. названия поз (асан) являются образными. Дети легко переходят от ассоциации к выполнению.

**Адресат программы:** дети 4-7 лет, групп общеразвивающей и компенсирующей направленности ГБДОУ №20 Красногвардейского района Санкт-Петербурга



**Цель программы** – создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, повышение защитных функций организма через занятия детской йогой.

**Задачи программы:**

Образовательные:

формировать представления детей о йоге, ее пользе для организма;

- изучить технику выполнения асан;

Оздоровительные:

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- формировать правильную осанку, равномерное дыхание;
- укреплять мышцы тела;
- способствовать укреплению иммунитета организма;

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;
- развивать координацию движений и чувство равновесия;
- развивать способность концентрировать внимание

Воспитательные:

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

**Принципы построения и методы реализации программы**

Программа построена по следующим принципам:

систематичности (занятия проводятся регулярно),

- доступности (с учетом возрастных особенностей),

- прогрессирования (возрастания физической нагрузки),

- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха совершить ошибки),

- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности),

- творческой деятельности,

- сотрудничества и кооперации (дается возможность работать самостоятельно, в паре и группе),

- взаимодействия с родителями.

**Методы реализации программы:**

- наглядные
- словесные
- игровые

**Этапы реализации программы.**

Данная программа предполагает 3 этапа реализации.

Программа рассчитана на детей, достигших сознательного возраста, когда ребенок уже начинает избирательно относиться к обучению и охватывает возрастной период от 4-х до 7-ми лет. Программа обучения составлялась с учетом особенностей психического и физического развития каждого возраста.

**1-й этап (4-5 лет).**

На первом этапе реализации программы выдвигается задача ознакомить ребенка со спортивным залом, объяснить правила поведения в зале, ориентироваться в нем, научить выполнять комплексы упражнений (асан) для данного возраста и ставятся следующие образовательные задачи:



1. Знакомство с телом, с его различными положениями;
2. Обучение самомассажу, его основным движениям;
4. Обучение игровой гимнастике с элементами гимнастики для суставов;
5. Обучение гимнастике для поясницы и плечевого пояса с элементами наклонов головы, корпуса;
6. Обучение различным вариантам ходьбы;
7. Обучение наклонам сидя к прямым ногам, наклонам в стороны, поворотам корпуса, элементам скруток корпуса;
8. Обучение упражнениям на укрепление рук и плечевого пояса;
9. Обучение упражнениям на самовытяжение и расслабление;
10. Учить выполнять специальные упражнения для развития силы и гибкости в образно-игровых действиях.

### **II-й этап (5-6 лет)**

На втором этапе реализации программы дети узнают о назначении отдельных упражнений хатха-йоги. Исходя из этого, ставятся следующие задачи:

1. Обучение дыхательной гимнастике;
2. Обучение выполнению элементов суставной гимнастики: упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов;
3. Обучение выполнению упражнений для расслабления мышц и релаксации;
4. Обучение выполнению основных упражнений хатха-йоги в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе. Упражнения на укрепление и развитие мышц плечевого пояса и рук, мышц ног и правильного формирования свода стопы, укрепление мышц туловища, формирование правильной осанки, укрепление мышц брюшного пресса;
5. Обучение выполнению поз на баланс и равновесие, на развитие вестибулярного аппарата;
6. Обучение элементам растяжки при выполнении основных поз йоги;
7. Обучение специальным упражнениям для развития гибкости и силы в образно-игровых действиях;

### **III-й этап (6-7 лет)**

На третьем этапе реализации программы дети овладевают основными упражнениями хатха-йоги. Исходя из этого, ставятся следующие задачи:

1. Освоение новых поз йоги на укрепление боковых мышц туловища, раскрытие грудной клетки, укрепление мышц поясницы, раскрытие тазобедренных суставов, развитие равновесия и баланса;
2. Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения с переходом из одной позы в другую, связка поз йоги;
3. Освоение перевернутых поз;
4. Выполнение силового блока упражнений на укрепление основных групп мышц, в том числе мышц живота, мышц спины путем наклонов вперед, укрепление мышц ног, для развития стоп, плечевого пояса;
5. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых действиях и заданиях.

### **Планируемые результаты:**

Ребенок будет знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения), самомассажа;



- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно- двигательного аппарата, сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем организма;
  - правила здорового образа жизни.
- Ребенок будет уметь использовать:
- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально- волевых качеств;
  - приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, воображение, наблюдательность);
  - методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья

Срок реализации программы – 24 месяца (с октября 2021 по май 2024 г.). Занятия начинаются с 1 октября, по завершении записи и проведения родительского и организационного собраний. Учебный план включает в себя 32 занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 уч. часа (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей 4-5 лет: продолжительность одного часа равна 20 минутам, детей 5-6 лет: продолжительность одного часа равна 25 минутам, детей 6-7 лет: продолжительность одного часа равна 30 минутам). Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня. Проведение в дошкольном образовательном учреждении дополнительных занятий за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается.

## **Содержательный раздел**

### **Содержание программы 1 года обучения**

#### *Особенности физического развития детей 4-5 лет*

В возрасте 4-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях,



связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается





самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Возраст обучаемых детей: 4-5 лет**

**Срок обучения: 1 год (31 час).**

**Режим занятий: 1 раз в неделю во второй половине дня.**

**Продолжительность 1 занятия: 20 мин**

### Календарно -тематическое планирование

#### 1 год обучения

Тема дополнительной образовательной деятельности	Цель дополнительной образовательной деятельности	Программное обеспечение	Развивающая предметно-пространственная среда
<b>октябрь</b>			
«Давайте познакомимся!»	Познакомить детей с новым видом гимнастики –йога, со спортивным залом, оборудованием для занятий	Конспект №1	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка кролик, магнитная доска, карточки с изображением некоторых асан (поз)
«Домик для кролика Пики»	Формировать у детей потребность в движении, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления организма, создать условия для активизации двигательной деятельности	Конспект № 2	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка, разноцветные камешки, перья
	Способствовать укреплению мышц спины, рук и плечевого пояса, способствовать улучшению работы органов брюшной полости, улучшать кровообращение головного мозга		
<b>ноябрь</b>			



«Домик для кролика Пики»	Формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок	Конспект № 2	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, разноцветные камешки, перья
«Новоселье кролика Пики»	Создать условия для активизации двигательной деятельности, оказывать благоприятное воздействие здоровье детей, формировать потребность в здоровом образе жизни, способствовать укреплению мышечного корсета	Конспект № 3	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, шишки
	Продолжать укреплять мышцы рук и передней поверхности ног, способствовать раскрытию плечевых суставов		
	Формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок		
	Способствовать психоэмоциональной регуляции организма, воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения асан		
<b>декабрь</b>			
«Новый год»	Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок	Конспект № 4	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, игрушка-малышка для каждого ребенка



	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на организм с помощью выполнения дыхательной гимнастики		
	Продолжать создавать условия для активной двигательной деятельности		
	Развивать подвижность суставов и связок		
<b>январь</b>			
«Подарки для друзей»	Продолжать учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	Конспект № 5	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, разноцветные камешки, шишки
	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Формировать чувство радости от выполнения физических упражнений		
<b>февраль</b>			
«Как помочь цветку»	Продолжать учить детей культуре движений, осознанному владению своим телом	Конспект № 6	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, шишки, перышки
	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на здоровье детей		
	Способствовать укреплению мышечного корсета		
	Способствовать тренировке и развитию основных групп мышц		
<b>март</b>			
«Следы»	Развивать у детей потребность в движении	Конспект № 7	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки
	Продолжать формировать чувство радости от выполнения физических упражнений		
	Совершенствовать функциональные возможности организма		



	Продолжать воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений		
апрель			
«Облака»	Продолжать создавать условия для активизации двигательной деятельности	Конспект № 8	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, разноцветные камешки
	Продолжать учить культуре движений, осознанному владению своим телом		
	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений		
май			
«Соревнования»	Продолжать формировать чувство радости от выполнения физических упражнений	Конспект № 9	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, игрушка-малышка для каждого ребенка
	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на здоровье детей		
	Способствовать тренировке и развитию основных групп мышц		

## Содержание программы 2 года обучения

### *Особенности физического развития детей 5-6 лет*

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.



Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

**Возраст обучаемых детей:** 5-6 лет

**Срок обучения:** 1год (31 час).

**Режим занятий:** 1 раз в неделю во второй половине дня.

**Продолжительность 1 занятия:** 25 минут



## Календарно -тематическое планирование

### 2 год обучения

Тема дополнительной образовательной деятельности	Цель дополнительной образовательной деятельности	Программное обеспечение	Развивающая предметно- пространственная среда
<b>октябрь</b>			
«Давайте познакомимся!»	Познакомить детей с новым видом гимнастики –йога, со спортивным залом, оборудованием для занятий	Конспект №1	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка кролик, магнитная доска, карточки с изображением некоторых асан (поз)
«Теремок»	Формировать у детей потребность в движении, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления организма, создать условия для активизации двигательной деятельности	Конспект № 2	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка, разноцветные камешки, перья
	Способствовать укреплению мышц спины, рук и плечевого пояса, способствовать улучшению работы органов брюшной полости, улучшать кровообращение головного мозга		
<b>ноябрь</b>			
«Теремок»	Формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок	Конспект № 2	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка, разноцветные камешки, перья
«Колобок»	Создать условия для активизации двигательной деятельности, оказывать благоприятное	Конспект № 3	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка, бамбуковые палочки, шишки



	<p>воздействие здоровье детей, формировать потребность в здоровом образе жизни, способствовать укреплению мышечного корсета</p> <p>Продолжать укреплять мышцы рук и передней поверхности ног, способствовать раскрытию плечевых суставов</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок</p> <p>Способствовать психоэмоциональной регуляции организма, воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения асан</p>		
<b>декабрь</b>			
«Разноцветные зверята»	<p>Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок</p> <p>Продолжать оказывать благоприятное воздействие на организм с помощью выполнения дыхательной гимнастики</p> <p>Продолжать создавать условия для активной двигательной деятельности</p> <p>Развивать подвижность суставов и связок</p>	Конспект № 4	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, игрушка-малышка для каждого ребенка
<b>январь</b>			



«Муравьишка»	Продолжать учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	Конспект № 5	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, разноцветные камешки, шишки
	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Формировать чувство радости от выполнения физических упражнений		
февраль			
«Кто сказал мяу?»	Продолжать учить детей культуре движений, осознанному владению своим телом	Конспект № 6	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, шишки, перышки
	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на здоровье детей		
	Способствовать укреплению мышечного корсета		
	Способствовать тренировке и развитию основных групп мышц		
март			
«Разные колеса»	Развивать у детей потребность в движении	Конспект № 7	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки
	Продолжать формировать чувство радости от выполнения физических упражнений		
	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Продолжать воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений		
апрель			
«Кораблик»	Продолжать создавать условия для активизации двигательной деятельности	Конспект № 8	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, разноцветные камешки
	Продолжать учить культуре движений, осознанному владению своим телом		





Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 20  
комбинированного вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сказочная  
гимнастика с элементами йоги»**

	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений		
май			
«Под грибом»	Продолжать формировать чувство радости от выполнения физических упражнений	Конспект № 9	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, игрушка-мальшка для каждого ребенка
	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на здоровье детей		
	Способствовать тренировке и развитию основных групп мышц		

**Содержание программы 3 года обучения**

*Особенности физического развития детей 6-7 лет*

В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

**Возраст обучаемых детей:** 6-7 лет

**Срок обучения:** 1год (31 час).

**Режим занятий:** 1 раз в неделю во второй половине дня.

**Продолжительность 1 занятия:**30 минут



### Календарно -тематическое планирование

3 год обучения

Тема дополнительной образовательной деятельности	Цель дополнительной образовательной деятельности	Программное обеспечение	Развивающая предметно- пространственная среда
<b>октябрь</b>			
«Давайте познакомимся!»	Познакомить детей с новым видом гимнастики –йога, со спортивным залом, оборудованием для занятий	Конспект №1	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка кролик, магнитная доска, карточки с изображением некоторых асан (поз)
«Путешествие в осенний лес»	Формировать у детей потребность в движении, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления организма, создать условия для активизации двигательной деятельности	Конспект № 2	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка, разноцветные камешки, перья
	Способствовать укреплению мышц спины, рук и плечевого пояса, способствовать улучшению работы органов брюшной полости, улучшать кровообращение головного мозга		
<b>ноябрь</b>			
«Путешествие в осенний лес»	Формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок	Конспект № 2	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка, разноцветные камешки, перья
«Путешествие на ферму»	Создать условия для активизации двигательной деятельности, оказывать благоприятное	Конспект № 3	Коврики по количеству детей, игрушка- перчатка, бамбуковые палочки, шишки



	<p>воздействие здоровье детей, формировать потребность в здоровом образе жизни, способствовать укреплению мышечного корсета</p> <p>Продолжать укреплять мышцы рук и передней поверхности ног, способствовать раскрытию плечевых суставов</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок</p> <p>Способствовать психоэмоциональной регуляции организма, воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения асан</p>		
<b>декабрь</b>			
«Путешествие в зимний лес»	Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения асан, продолжать раскрывать плечевые суставы, развивать подвижность суставов и связок	Конспект № 4	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, игрушка-малышка для каждого ребенка
	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на организм с помощью выполнения дыхательной гимнастики		
	Продолжать создавать условия для активной двигательной деятельности		
	Развивать подвижность суставов и связок		
<b>январь</b>			



«Путешествие на Северный полюс»	Продолжать учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	Конспект № 5	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, разноцветные камешки, шишки
	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Формировать чувство радости от выполнения физических упражнений		
февраль			
«Путешествие в джунгли»	Продолжать учить детей культуре движений, осознанному владению своим телом	Конспект № 6	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, шишки, перышки
	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на здоровье детей		
	Способствовать укреплению мышечного корсета		
	Способствовать тренировке и развитию основных групп мышц		
март			
«Путешествие на воздушном шаре»	Развивать у детей потребность в движении	Конспект № 7	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки
	Продолжать формировать чувство радости от выполнения физических упражнений		
	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Продолжать воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений		
апрель			
«Путешествие на море»	Продолжать создавать условия для активизации двигательной деятельности	Конспект № 8	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, разноцветные камешки
	Продолжать учить культуре движений, осознанному владению своим телом		



	Совершенствовать функциональные возможности организма		
	Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений		
май			
«Путешествие по реке»	Продолжать формировать чувство радости от выполнения физических упражнений	Конспект № 9	Коврики по количеству детей, игрушка-перчатка, бамбуковые палочки, игрушка-мальшка для каждого ребенка
	Продолжать оказывать благоприятное воздействие на здоровье детей		
	Способствовать тренировке и развитию основных групп мышц		

**Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Сказочная гимнастика с элементами йоги»**

Проведение педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы предусматривает организацию первичного и итогового мониторинга. Система педагогической диагностики проводится в режиме работы ГБДОУ без специально отведенного для него времени, осуществляется в соответствии с ФГОС ДО и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (построения индивидуального плана развития ребенка);
- оптимизации образовательной работы с группой детей

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области «Физическое развитие»	Наблюдение, Беседы	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь, май



## Организационный раздел

Способ организации:

По подгруппам наполняемостью до 10 детей; форма проведения занятий- игровая.

Режим работы: занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

**Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастными особенностями детей):**

Возраст детей	Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность (мин.)
4-5 лет	средняя	1	20 мин
5-6 лет	старшая	1	25 мин
6-7 лет	подготовительная	1	30 мин

### Структура занятий:

Структура занятия– общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме укреплять и сохранять здоровье, но и развивают умственные способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

### Примерное построение занятия:

1. Подготовительная часть (вводная) часть занятия занимает 5-15% от общего времени:
  - вариации ходьбы;
  - легкий бег;
  - подвижная игра;
  - самомассаж
  - суставная гимнастика
2. Основная часть занятия занимает 75- 80% общего времени:
  - комплекс упражнений (асан);
3. Заключительная часть 3-7 % общего времени:
  - дыхательная гимнастика
  - релаксационная гимнастика

### Требования к одежде и обуви

Для занятий необходима легкая спортивная одежда и удобная спортивная обувь:

- футболка с коротким рукавом;
- спортивные брюки или лосины;
- носки;
- обувь на резиновой подошве, с застежкой- липучкой.



### **Формы, способы, методы и средства реализации программы.**

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения в единый игровой или сказочный сюжет.

### **Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии.**

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность;
- коммуникативная деятельность;
- восприятие художественной литературы;
- двигательная деятельность.

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Здоровьесберегающие технологии- технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и укрепления здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, адаптированные упражнения хатха-йоги. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов деятельности.

Мероприятия организуются для детей 4-7 лет.

Учитывается разный уровень потребности детей в двигательной активности; количество и интенсивность упражнений или их видов подбирается с учетом индивидуальных возможностей детей (учитывается самочувствие и желание ребенка; предоставляется возможность творческого самовыражения ребенка по его интересам). Внимание к каждому ребенку, учет его интересов, своевременная коррекция Программы в случае трудности ее выполнения; поощрение усилий ребенка, повышение самооценки и



значимости личности ребенка, достижение качества выполнения программы каждым ребенком через его заинтересованность и трудолюбие.

### Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение:

1) Квалификация педагогических работников, участвующих в реализации данной Программы, должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». Педагоги, реализующие данную программу, обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень (п.1.7, ст.48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

2) Материально-техническое обеспечение:

- Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе);
- Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Шишки, плоды каштана, разноцветные камешки, бамбуковые палочки, перышки и тд
- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки

### Учебный план

#### Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы контроля
1	Давайте познакомимся	1	Диагностическое, тестирование, наблюдение
2	«Домик для кролика Пики»	3	Педагогическое наблюдение
3	«Новоселье кролика Пики»	4	Педагогическое наблюдение
4	«Новый год»	4	Педагогическое наблюдение
5	«Подарки для друзей»	4	Педагогическое наблюдение
6	«Как помочь цветку»	4	Педагогическое наблюдение
7	«Следы»	4	Педагогическое наблюдение
8	«Облака»	4	Педагогическое наблюдение
9	«Соревнования»	2 1	Педагогическое наблюдение Диагностическое, тестирование, наблюдение





### Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы контроля
1	Давайте познакомимся	1	Диагностическое, тестирование, наблюдение
2	«Теремок»	3	Педагогическое наблюдение
3	«Колобок»	4	Педагогическое наблюдение
4	«Разноцветные зверята»	4	Педагогическое наблюдение
5	«Муравьишка»	4	Педагогическое наблюдение
6	«Кто сказал мяу?»	4	Педагогическое наблюдение
7	«Разные колеса»	4	Педагогическое наблюдение
8	«Кораблик»	4	Педагогическое наблюдение
9	«Под грибом»	2 1	Педагогическое наблюдение Диагностическое, тестирование, наблюдение

### Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы контроля
1	Давайте познакомимся	1	Диагностическое, тестирование, наблюдение
2	«Путешествие в осенний лес»	3	Педагогическое наблюдение
3	«Путешествие на ферму»	4	Педагогическое наблюдение
4	«Путешествие в зимний лес»	4	Педагогическое наблюдение
5	«Путешествие на Северный полюс»	4	Педагогическое наблюдение
6	«Путешествие в джунгли»	4	Педагогическое наблюдение
7	«Путешествие на воздушном шаре»	4	Педагогическое наблюдение
8	«Путешествие на море»	4	Педагогическое наблюдение
9	«Путешествие по реке»	2 1	Педагогическое наблюдение Диагностическое, тестирование, наблюдение

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	01.10.2021	01.06.2022	32	32	1 раз в неделю
2-й год	01.10.2021	01.06.2022	32	32	1 раз в неделю
3-й год	01.10.2021	01.06.2022	32	32	1 раз в неделю



**Сроки проведения открытых занятий:**

1-2 неделя декабря/1-2 неделя апреля

Праздничные/выходные дни	
10 дней	Новогодние каникулы
1 день	День защитника Отечества
1 день	Международный женский день
2 дня	Праздник весны и труда
1 день	День Победы
1 день	День народного единства

**Учебно-методическое обеспечение программы:**

1. Бокатов А.И, Сергеев С.А. Детская йога.- М.: Ника- центр, 2006
2. Болсунова Е.Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги: Учебно- методический комплект для занятий с детьми 3-4 лет.- М.: «Вако», 2016.
3. Еромыгина М.Е Карточка упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. -СПБ.: ООО «Издательство «Детство-пресс». 2021
4. Иванова Т. А. Йога для детей: Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.- СПб.: «Детство- пресс», 2015
5. Коновалова Н. Г., Корниенко Л.В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста комплекс упражнений. Сюжетно- ролевое воплощение.- Волгоград: Методкнига
6. Латохина Л. И. Хатха- йога для детей: Кн. для учащихся и родителей.- М.: Просвещение, 1993
7. Липень А.А. Детская оздоровительная йога.- СПб.: Питер, 2009
8. Одеваль Ф., Лундстрем К. Йога- сказка. Упражнения, дыхание, расслабление и медитация для детей; пер. со швед. О. Боченкова.- Минск: Попурри, 2020
9. Платник М. Простая йога для детей.- М.: Вадим Левин, 2006
10. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия культура двигательной активности.- М.: Кнорус, 2011
- 11.Фалева Ф.С. «Самомассаж с использованием природного материала» -СПБ.: ООО «Издательство «Детство-пресс». 2017