

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc132795551)

[II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 5](#_Toc132795552)

[2.1 Учебный план 5](#_Toc132795553)

[2.2 Календарный учебный график 5](#_Toc132795554)

[III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 13](#_Toc132795555)

[3.1 Условия реализации программы 13](#_Toc132795556)

[3.2 Формы контроля и аттестации 13](#_Toc132795557)

[3.3 Планируемые результаты 13](#_Toc132795558)

[IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 15](#_Toc132795559)

[V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ 18](#_Toc132795560)

[VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 20](#_Toc132795561)

[VII.ПРИЛОЖЕНИЯ 21](#_Toc132795562)

[Приложение 1 21](#_Toc132795563)

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** программы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно не только как можно раньше создать здоровые привычки для их развития, но и продолжать развивать их, не останавливаясь на стартовом уровне обучения.

**Отличительные особенности программы, новизна**

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Йога для детей это:

* знакомство с возможностями тела;
* воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
* формирование правильной осанки;
* упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
* развитие координации и пластики движения тела;
* дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
* самомассаж;
* игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.

**Цель** содействие эффективности укрепления здоровья детей и обеспечению всесторонней физической подготовки посредством занятий йогой.

**Задачи:**

**обучающие:**

• способствовать формированию умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;

• способствовать овладению основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений.

• знакомство детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, диафрагма.

**развивающие:**

• учить бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям;

• совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания.

**воспитательные:**

• способствовать формированию положительного отношения к занятиям, потребности в активном и здоровом образе жизни;

• способствовать формированию стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• учить детей преодолевать трудности физического характера, вырабатывать терпение и выносливость;

• формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

**Характеристика программы**

Направленность: художественная

Тип: разноуровневая

Вид: модифицированная

Уровень освоения: ознакомительный

**Объем и срок освоения программы:** 1 год, 144 часа

**Режим занятий:** 2 раза в неделю, по 2 часа

**Тип занятий:** комбинированный

**Форма обучения:** очная, групповая

**Адресат программы:** от 5 до 12 лет

**Наполняемость группы:** 15 человек

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## **2.1 Учебный план**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Количество часов** | | | **Форма контроля,**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное занятие  диагностика | **1** | **1** | **2** | Беседа |
| **2** | Общеразвивающая гимнастика | **2** | **10** | **12** | Наблюдения,  выполнение контрольных упражнений |
| **3** | Самомассаж | **2** | **10** | **12** | Наблюдения |
| **4** | Суставная гимнастика | **2** | **12** | **14** | Наблюдение |
| **5** | Асаны | **11** | **31** | **42** | Выполнение контрольных упражнений |
| **6** | Дыхательная гимнастика | **4** | **8** | **12** | Наблюдение |
| **7** | Гимнастика для глаз | **2** | **10** | **12** | Наблюдение |
| **8** | Пальчиковая гимнастика | **2** | **10** | **12** | Наблюдение |
| **9** | Релаксация | **-** | **12** | **12** | Наблюдение |
| **10** | Подвижные игры | **2** | **10** | **12** | Выполнение контрольных упражнений |
| **11** | Итоговое занятие | **-** | **2** | **2** | Показательные выступления |
| **Итого:** | | **28** | **116** | **144** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

Организационные вопросы. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

**Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.**

Игры, направленные на укрепление опорно-двигательной системы, развитие чувства ритма, координации.

Игровые гимнастики: «Репка», «В тёмном лесу есть избушка», «Колобок», «Козлята», «За грибами», «Светофор», «Медвеведь», «Утята», «Птички», «Прогулка в лес», «Упражнения для ног» и др.

**Раздел 3. Самомассаж.**

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

**Раздел 4. Суставная гимнастика.**

При выполнении суставной гимнастики дети делают всё в умеренном темпе, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнений. Суставная гимнастика состоит из 2 комплексов, каждый из которых включает в себя определённые игры для суставной гимнастики.

**Раздел 5. Асаны. (позы)**

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

**Раздел 6. Дыхательная гимнастика.**

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

**Раздел 7. Гимнастика для глаз.**

Гимнастика улучшает кровообращение для глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы. Упражнения: «Дождик». «Теремок», «Белка», «Ветер», «Зайка»,

«Самолёт», «Лиса», «Медведь», «Комарик», «Оса», «Буквы» и другие.

**Раздел 8. Пальчиковая гимнастика.**

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

**Раздел 9. Релаксация.**

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

**Раздел 10. Подвижные игры.**

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Игры: «Репка». «Хитрая лиса», «Поиграй с мишкой», «Идёт коза по лесу», «У медведя во бору», «Бегай и замри», «Совушка-сова», «Острова», «Блинчики», «Удочки», «Мы-весёлые ребята» и другие».

**Раздел 11. Итоговые занятия.**

Итоговое занятие проходит 1 раз в год, в мае с родителями.

## **2.2 Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1.** |  | Вводное занятие  диагностика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Беседа** |
| **2.** |  | Общеразвивающая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения,**  **выполнение контрольных упражнений** |
| **3.** |  | Общеразвивающая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения,**  **выполнение контрольных упражнений** |
| **4.** |  | Общеразвивающая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения,**  **выполнение контрольных упражнений** |
| **5.** |  | Общеразвивающая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения,**  **выполнение контрольных упражнений** |
| **6.** |  | Общеразвивающая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения,**  **выполнение контрольных упражнений** |
| **7.** |  | Общеразвивающая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения,**  **выполнение контрольных упражнений** |
| **8.** |  | Самомассаж | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **9.** |  | Самомассаж | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **10.** |  | Самомассаж | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **11.** |  | Самомассаж | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **12.** |  | Самомассаж | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **13.** |  | Самомассаж | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **14.** |  | Суставная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **15.** |  | Суставная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **16.** |  | Суставная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **17.** |  | Суставная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **18.** |  | Суставная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **19.** |  | Суставная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **20.** |  | Суставная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **21.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **22.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **23.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **24.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **25.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **26.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **27.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **28.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **29.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **30.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **31.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **32.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **33.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **34.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **35.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **36.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **37.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **38.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **39.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **40.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **41.** |  | Асаны | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **42.** |  | Дыхательная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **43.** |  | Дыхательная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **44.** |  | Дыхательная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **45.** |  | Дыхательная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **46.** |  | Дыхательная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **47.** |  | Дыхательная гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **48.** |  | Гимнастика для глаз | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **49.** |  | Гимнастика для глаз | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **50.** |  | Гимнастика для глаз | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **51.** |  | Гимнастика для глаз | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **52.** |  | Гимнастика для глаз | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **53.** |  | Гимнастика для глаз | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **54.** |  | Пальчиковая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **55.** |  | Пальчиковая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **56.** |  | Пальчиковая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **57.** |  | Пальчиковая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **58.** |  | Пальчиковая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **59.** |  | Пальчиковая гимнастика | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **60.** |  | Релаксация | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **61.** |  | Релаксация | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **62.** |  | Релаксация | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **63.** |  | Релаксация | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **64.** |  | Релаксация | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **65.** |  | Релаксация | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Наблюдения** |
| **66.** |  | Подвижные игры | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **67.** |  | Подвижные игры | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **68.** |  | Подвижные игры | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **69.** |  | Подвижные игры | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **70.** |  | Подвижные игры | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **71.** |  | Подвижные игры | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Выполнение контрольных упражнений** |
| **72.** |  | Итоговое занятие | **2** |  | **групповая** | **МБОУ ДО ДДТ** | **Показательное выступление** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **3.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение**

- спортивный (актовый) зал, соответствующий нормам СанПин;

- коврики для йоги;

- инвентарь.

Информационное обеспечение:

- аудиоматериалы.

**Кадровое обеспечение** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, с высшим педагогическим образованием.

## **3.2 Формы контроля и аттестации**

Основными формами аттестации обучающихся являются устный опрос и педагогическое наблюдение. Устный опрос предполагает знание обучающимися основных направлений деятельности. Проведение педагогического наблюдения обусловлено необходимостью понимания соответствия предлагаемого к изучению материала и реальными возможностями детей к его усвоению.

**Оценочные материалы**

Программа предполагает проведение входного, текущего и итогового контроля.

Все виды контроля проводятся путем наблюдения за выполнением комплекса упражнений. В зависимости от уровня подготовленности детей (результатов входного и промежуточного контроля) педагог определяет необходимость усложнения или упрощения содержания комплекса упражнений на занятии.

## **3.3 Планируемые результаты**

**Предметные**

- умеет выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;

- владеет основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений.

- знакомы со следующими терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, диафрагма.

**Личностные**

- имеет положительное отношение к занятиям, потребность в активном и здоровом образе жизни;

- имеет стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- умеет преодолевать трудности физического характера, терпение и выносливость;

- сформирована правильная осанка, привиты гигиенические навыки.

**Метапредметные**

- имеет бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость к людям;

- повышены защитные свойства организма, выработана устойчивость к заболеваниям средствами движения дыхательной гимнастики, йоги, воздушного закаливания.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Методы обучения:** наглядный, практический, словесный, игровой.

**Формы организации образовательной деятельности:** групповая, индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, беседа, наблюдение.

**Педагогические технологии:** технология игрового обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения.

**Алгоритм учебного занятия:**

***Подготовительная часть:*** приветствие, разминка, растяжки, развивающие упражнения, специально подводящие упражнения.

***Основная часть***: описание особенностей техники, разучивание новых упражнений и техник.

***Заключительная часть:*** рефлексия, подведение итогов занятия.

**Структура занятия.**

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

***I. Вводная часть.***

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

2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

***II. Основная часть.***

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;

- для мышц спины путем наклона вперед;

- для укрепления мышц ног;

- для развития стоп;

- для развития плечевого пояса;

- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

***III. Заключительная часть.***

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

**Этапы обучения.**

***На первом этапе*** – дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

***На втором этапе*** – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

***На третьем этапе*** – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

**Условия проведения детской йоги:**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;

- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);

- коврики;

- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;

- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;

- собственное желание ребенка.

**Особенности выполнения статических поз:**

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

# **V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. | Оцениваем удержание в секундах. |
| ***Статическая. Выносливость***  ***(тест Крауса Вебера)***  ***( см.приложение 3)*** | 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. |
| ***Сила мышц рук*** | Измеряется с помощью ручного динамометра. | Оценивается в килограммах. |
| ***Быстрота*** | На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10 м ставят флажки. По команде «Марш» ребёнок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Даётся 2 попытки фиксируется лучший результат. | Оценивается в метрах. |

По результатам диагностики выставляется уровень усвоения знаний и навыков: «низкий уровень», «средний уровень», «высокий уровень».

Оценка «высокий уровень» выставляется при исчерпывающем выполнении поставленной задачи за безупречное исполнение задания.

Оценка «средний уровень» выставляется при достаточно полном выполнении поставленной задачи (в целом) за хорошее исполнение задания в том случае, когда обучающимся демонстрируется достаточное понимание материала, проявлено индивидуальное отношение, однако допущены небольшие неточности.

Оценка «низкий уровень» выставляется при недостаточно полном выполнении поставленной задачи (в целом). Дети допускают погрешности при выполнении задания.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИ**  **ребёнка** | **Показатели** | | | | | | | | | |
| **гибкость** | | **равновесие** | | **Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)** | | **Сила мышц рук** | | **Быстрота** | |
| нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |

\*нг- начало года

нк- конец года

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Рекомендуемая литература для педагога:**

1. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.

2. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007

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

4. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009

5. Т.И. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ООО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО « ДЕТСТВО\_ПРЕСС»2020.192 стр.

**Рекомендуемая литература для родителей и детей:**

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

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

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

**Комплексы статических упражнений**

* 1. **Поза «Зародыша»**

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

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

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

* 1. **Поза «Угла»**

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

* 1. **Поза «Мостик»**

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

* 1. **Поза «Ребёнка»**

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

* 1. **Поза «Кошки»**

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

* **«Поза доброй кошки»**

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

* **«Поза сердитой кошки»**

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

* 1. **Поза «Бриллианта» (вариант 1)**

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

* 1. **Поза «Горы»**

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

**8. Поза «Дерева» (вариант 1)**

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

**9. Поза «Льва»**

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

**10. Поза «детеныш кобры»**

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

**11. «Мама кобра»**

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

**12. Поза «Папа кобры».**

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

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

**13. Поза «бегуна*»***

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

**14. Поза *«*головоколенная»**

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

**15. Поза «черепаха»**

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

**16. Поза «бабочки»**

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

**17. Поза «верблюда»**

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