

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «14» 03 2024 г.

Протокол № 23

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«Центр развития»
№ 26 от «23» 03 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-оздоровительной направленности**

«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Уровень программы: базовая

Срок реализации программы: 144 часа

Возрастная категория: 5 - 7 лет

Состав группы: до 13 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе в соответствии с социальным сертификатом

ID-номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Шмойлова Зоя Рашитовна
Педагог дополнительного образования

ст. Старощербиновская
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

Нормативно-правовая база.....	2
РАЗДЕЛ I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».....	3
Пояснительная записка.....	3
Направленность	3
Новизна.....	3
Актуальность.....	3
Педагогическая целесообразность	4
Отличительные особенности	4
Адресаты программы	4
Уровень программы, объём и сроки реализации	5
Формы обучения и режим занятий	5
Цель программы	6
Задачи программы	6
Учебный план	7
Содержание учебного плана	7
Планируемые результаты	8
Воспитание. Календарный план воспитательной работы.....	8-9
РАЗДЕЛ II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».....	10
Календарно-учебный график.....	10
Условия реализации программы	11
Формы аттестации	11
Фонд оценочных средств.....	12
Методические материалы	12
Алгоритм построения занятия	13
Взаимодействие с родителями (заказчиками).....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ	15

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Миннобнауки от 18.12.2015 №09-3242.
7. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04.
8. Устав муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования «Центр развития» муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.
9. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования «Центр развития» муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые

Пояснительная записка

Занятия йогой – комплексом упражнений для интеграции тела и ума, имеющим древнюю историю, – дают детям возможность культивировать эмоциональную энергию и применять ее в жизнеутверждающем направлении. Йога поможет детям быть более сосредоточенными в повседневной жизни, позволит раскрыться их творческому потенциалу в среде, которая уважает различия в мнениях, образе жизни и т. д., рассматривает разнообразие и различия не как угрозу, а как обогащение.

Все то, что касается детей, относится и к взрослым. Нас часто не учили справляться с сильными эмоциями, и одна только добрая воля, к сожалению, не помогает. В результате мы сталкиваемся с проблемами в личной и профессиональной жизни, а также в семье. Большинство проблем можно объяснить недостаточным количеством энергии для грамотного, конструктивного разрешения конфликтов.

Мы можем взять свои жизни в собственные руки и сами управлять ими, а не быть управляемыми окружающей средой и обстоятельствами.

Чем раньше люди начнут использовать свой потенциал в полном объеме, тем более свободными они станут и тем более успешными будут в жизни, и не только в материальном плане, но и в эмоциональном, ментальном, интеллектуальном и т. д. Это целостный успех, который охватывает все аспекты и области жизни.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные модули предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Программа «Истоки баланса» направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. С целью профилактики различных заболеваний у взрослых разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной йоги. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

НОВИЗНА

Программа реализуется в данном учреждении впервые.

АКТУАЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Актуальностью данной программы является то, что в основе программы лежит гимнастика с элементами йоги.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в -йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную

позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для школьников асан является хорошей профилактикой сколиоза; простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Педагогической целесобразностью является построению образовательной деятельностью с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Значимые характеристики для разработки и реализации программы.

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников « Истоки баланса» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отличительной особенностью данной программы включение йоги в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения.

АДРЕСАТЫ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на детей обоего пола в возрасте от 5 до 7 лет среднего уровня развития и детей с ОВЗ и инвалидностью, а именно: глухих (со слуховыми аппаратами и/или имплантами), слабослышащих и позднооглохших, слабовидящих и детей с НОДА, которые достигают к моменту поступления на обучение уровня развития, близкого к возрастной норме, понимают обращенную к ним устную речь, и у которых развиты компенсаторные способы деятельности.

Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога. Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. Уровень работоспособности – низкий и средний.

В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Предварительная психологическая и учебная подготовка, а также наличие выдающихся талантов и способностей к освоению программы не требуются. Требования к физическому здоровью детей не предполагают особенной физической подготовки, т. к. программа не включает специальных физических нагрузок, что благоприятствует обучению детей с ОВЗ и инвалидностью. Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области определяется в процессе предварительного собеседования и первых занятий. Набор учащихся в группы происходит по желанию самих детей и последующего предоставления необходимых документов их родителями (законными представителями).

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЁМ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Группы формируются из детей, посещающих детский сад в возрасте от 5 до 7 лет. Сроки реализации программы: 2 недели, 10 часов (практика – 2 урока по 45 минут, 10 минут перемена)

Продолжительность обучения может меняться в зависимости от психологической и физической готовности, интеллектуального уровня развития учащихся, а также по иным, не зависящим от педагога причинам.

Форма организационной деятельности на занятии – групповая

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом объединения.

Формы обучения: групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Состав групп – постоянный. Группы – разновозрастные (5 - 7 лет), количество учащихся в группе от 12 до 15 человек.

Программа реализуется из расчёта 10 академических часов в неделю (по 2 часа 2 раз в неделю), согласно расписания.

Основной формой обучения является занятие продолжительностью 45 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, их родителей (законных представителей), а также возможностей учреждения. При комплектовании групп максимально учитываются желания детей и их родителей (законных представителей).

Исходя из интересов и потребностей учащихся, порядок изложенных тем и количество часов может меняться. На первом занятии и последующих (по необходимости) проводится инструктаж по технике безопасности (далее ТБ).

Занятия начинаются с июня

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта, создание условия для положительного эмоционального настроения.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи программы подразделяются на:

Образовательные:

- развитие спортивного интереса к занятиям
- формирование навыков и умений дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- расширение представлений ребенка об окружающем его мире, познавательный интерес к различным видам

Личностные:

- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом,
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.
- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- появляется выразительность движений;

Предметные:

- Формировать правильную осанку дошкольника
- Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.
- Развивать и сохранять гибкость,
- эластичность позвоночника,
- подвижность суставов ребёнка
- воображение, координацию движений;
- создать условия для физического развития;

Метпредметные:

- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкой;
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений
- освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теории	Практики	
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП – йогой.	2	2	-	
2	Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по ОФП- йогой.	22	2	20	
3	Акробатика +детская йога. ОРУ с предметами и без.	32	6	26	
4	ОФП – йога.	32	6	26	
5	Изделия в смешанной технике	32	2	30	
6	Творческие мастерские: Итоговые мероприятия	20	2	18	
7	Итоговые занятия	4	-	4	
8	Итого:	144	20	124	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Создание насыщенной предметно-пространственной среды танцевального зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

1. Вводное занятие: 1.1 Беседа « Что такое ОФП?». «Йога для нашего здоровья» Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий . 1.2 Беседа « Что такое асаны». Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия. Имитация движений животных. Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Комплекс силовых упражнений 5 по 12 раз.

2. Оздоровительная комплексы ОФП и йога:

2.1 История развития йоги. Беседа « Слагаемые здоровья». Правила безопасного поведения на занятиях ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Общеразвивающие упражнения : в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд».

2.2 Беседа « Режим труда и отдыха для укрепления здоровья».

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.

2.3 Беседа « Полезные продукты для правильного питания». Строевые упражнения. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака».

2.4 Беседа « Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс ОФП. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака».

2.5 Беседа « Учусь общаться». Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра».

2.6 Беседа « Как сохранить зрение», гимнастика для глаз. Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

2.7 Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов, асан.

3. Акробатика +детская йога. ОРУ с предметами и без.

3.1 Беседы « Акробатика и гимнастика». Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка».

3.2 Беседа « Красота спорта». ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

3.3 Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. общеразвивающие элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.

3.4 Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды)

4.ОФП – йога.

4.1 Строевые упражнения (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ, змейкой).Фигурная маршировка.

4.2 ОФП – разминка(Прыжковый комплекс с гимнастической скамейкой) .
Композиции йоги: « Танец солнцу»

Танец солнцу.

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть. Повторяем 2-3 раза.

По аналогии разучиваем композицию «Путь воина»

4.3 Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство».

Программа может варьироваться и включать в комплексы ОФП использование под музыкальное сопровождение, эстафеты, упражнения с небольшими отягощениями, круговую тренировку с предметами и без, направленные на проработку различных групп мышц.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Предметные результаты:

Учащиеся будут уметь

- выполнять упражнения йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания
- упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

Учащиеся будут знать:

- технику выполнения физических упражнений соблюдение правильного дыхания.
- к освоению технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности)

2) Личностные результаты:

- сформировать у учащихся навыки культуры общения и поведения;
- воспитать желание учиться, узнавать новое;
- создать благоприятные условия для нравственного и интеллектуального формирования личности ребенка.

3) Метапредметные результаты:

- каждому освоить правильность выполнения той или иной позы, поэтому идет объяснение правильного положения тела
- обращаем внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, обучающихся, родителей и других людей.

ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Задачи воспитания

- 1) расширение представлений учащихся об окружающем мире и о языке как средстве познания и открытого общения;
- 2) привитие навыков гуманистического мировоззрения, потребности к нравственному развитию и постоянному самосовершенствованию;
- 3) формирование всесторонне развитой личности;
- 4) выработка навыков учебной деятельности;
- 5) формирование культуры поведения, соблюдения правил и норм человеческого общения;
- 6) знакомство с обычаями, традициями, фольклором и литературой других стран.

Целевые ориентиры воспитания по программе:

- 1) уважение к родной и иной культуре;
- 2) интерес к истории межкультурного общения;
- 3) стремление к сотрудничеству, уважению к старшим;
- 5) развитие ответственности, воли и дисциплинированности в процессе познавательной деятельности;
- 6) опыт межнационального общения как социально значимой деятельности.

Планируемые формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на традиционных межкультурного общения осуществляется на каждом из учебных занятий.

Формы воспитания:

- учебное занятие; - практические занятия;
- беседа; - лекция; - виртуальная экскурсия.

Методы воспитания:

- формирования познания – приучения, убеждение, примера, объяснения;
- организации деятельности и формирования опыта поведения – общественное мнение, воспитательные ситуации, педагогические требования;
- стимулирования – мотивации, поощрение.

Организационные условия

Воспитательная деятельность с учащимися в рамках реализации программы, осуществляется с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребёнка и объединения.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе тестирования, относящегося к выполнению заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, опрос в процессе индивидуальных

**РАЗДЕЛ II. «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающих формы аттестации»**

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ**

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО «Центр развития»
ст. Старощербиновская
Протокол № 23 от «11» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Центр развития»
ст. Старощербиновская
К. Ю. Подрез
Приказ № 23



**КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2023 – 2024 учебный год**

Объединение: «ЙОГА ДЕТЯМ»
Программа: «Йога детям»
на **2024 – 2025 учебный год**
Год обучения 1, группа № 1
Количество часов: всего 144

Педагог дополнительного образования:
Шмойлова Зоя Рашитовна
(имя, отчество, фамилия)

День проведения занятий	Время проведения занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
Вторник	16:30 – 18:10	Кабинет № 2	Наблюдение, практические задания, журнал посещаемости
Среда	16:30 – 18:10	Кабинет № 2	Наблюдение, практические задания, журнал посещаемости

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- группы детей для занятий гимнастикой йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры школы, психолога.
- комплексы составляются по принципу "от простого к сложному".
- на разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
- при проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей
- особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
- позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны
- позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
- после выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

Четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
Хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);коврики (одеяло);одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;время проведения – утреннее или вечернее время. (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление. собственное желание ребенка.

- А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
- Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.

Средства:

Музыкальный центр

Флешка

Гимнастические коврики

Занятия кружка «Истоки баланса» проводятся в танцевальном зале МБОУ ДО «Центр развития» ст.Старощербиновская улица. Улица Шевченко

Кабинет находится на первом этаже.

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

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

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

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Отдых перед входением 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 10-17 лет максимальное удержание позы от 30 секунд до 1 минуты.

-выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения. Тдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 10 секунд.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

-фронтальная

-переключения с одной деятельности на другую;

-поощрения

- игры и игровые ситуации

-общеразвивающие упражнения;

-общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;

-дыхательные упражнения;

-упражнения для формирования правильной осанки;

-упражнения для развития координации движений

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

-для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

- поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

-в процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

-необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

-развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

- следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»).

-дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. -- -развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКАЗЧИКАМИ)

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

Заключение.

Представленная программа и система работы по развитию физических качеств у детей 5-7 лет через использование гимнастики "Хатха-йога" могут быть использованы инструкторами по физической культуре, медицинскими работниками, педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях. С помощью гимнастики "Хатха-Йога" открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей школьного возраста, но и у подростков и взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2013
2. Доронова Т.Н. Из детства – в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей. Москва. – “Просвещение”, 2022
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2023к. -Сталкер, ам по физическому воспитаниюооге.детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2017
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”,
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2019
7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2015
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2019 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. – Сталкер,здоровье детей. ческой культурынение или асана, при каких заболеваниях выполняют ту или иную асану.обла 2007.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 2015.