Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Детский сад № 5 «Дельфин» комбинированного вида»

**«Хатха – йога для дошколят»**

**Рабочая программа кружка для работы с детьми**

**дошкольного возраста.**



 **Авторы и разработчики Программы:**

 Воспитатели Кокташева В.С.,

 Поползина Т.М.

г. Шарыпово 2024г.

**Краткая характеристика структуры программы.**

 Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с апреля 2024г. по май 2025г.).

 Курс хатха-йоги рассчитан на 1 год и 2 месяца и включает 10сменяющихся учебных комплексов, а также беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся два раз в неделю от 20 до 25 минут.

**Введение.**

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремиться отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Постоянные, быстрые и существенные темпы роста заболеваемости и психической неуравновешенности детей привели к тому, что встал вопрос о необходимости введения новых форм и методов физического воспитания.

Йога – древнейшее учение человечества. В современном мире йога получила большое распространение, благодаря своему оздоровительному воздействию на организм и психику человека в целом. В настоящее время для гармоничного развития организма йогу активно применяют в детском возрасте, что позволяет развить и совершенствовать природные задатки детей.

**Пояснительная записка.**

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – Хатха - йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане не только физического, но и нравственно - духовного развития детей.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности оздоровления воспитанников ДОУ, внедрение новых педагогических технологий в проведении занятий оздоровительной направленности. Занятия с элементами Хатха-йоги доступны детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз, их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Занятия йогой преподносятся детям в форме игры - драматизации, где в ненавязчивой форме воспитанникам предлагается совершать физические упражнения, которые укрепляют мышцы, улучшают координацию и ловкость. Дети, выполняя определённые статические упражнения, используют знакомые образы животных, птиц, положения людей, предметов и т.д., что способствует развитию фантазии и воображения.

Педагогическая целесообразность. Занятия Хатха - йогой укрепляет здоровье детей и формирует навыки здорового образа жизни. Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. И это ведет к тому, что у детей все чаще выявляются сколиозы, плоскостопие, повышенная утомляемость, неврозы, трудности с концентрацией внимания, запоминания. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, 52 % семей дошкольников недостаточно осведомлены о культуре здорового образа жизни.

 Поэтому нами была разработана программа «Хатха – йога для дошколят», в основу которой положены элементы хатха-йоги (асаны,пранаяма, элементы медитации).

 Программа «Хатха – йога для дошколят»дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.

**Цель и задачи использования технологии в работе с детьми**

**Цель:**

Использование здоровье-сберегающей технологии – хатха – йога для сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

*Оздоровительные*:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Научить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений.

*Развивающие*:

1. Формировать правильную осанку.
2. Учить чувствовать свое тело, во время выполнения упражнений.
3. Развивать физические качества – координацию,равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.
4. Развивать внимание.

*Образовательные*:

1. Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асанов (специальные упражнения, позы), доступные детям дошкольного возраста.
2. Совершенствовать правильное дыхание, при выполнении упражнений.
3. Совершенствовать навык выполнения гимнастики для глаз.

*Воспитательные*:

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

**Ожидаемые результаты:**

1. Повысятся защитные функции в организме, окрепнет иммунитет.
2. Сформируется правильно осанка.
3. Ребенок научится чувствовать свое тело, совершенствуются все физические качества - координация, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, сила, пластичность, двигательная память.
4. Сформируется внимание.
5. Сформируются двигательные навыки при выполнении асанов.
6. Дети овладеют техникой равномерного дыхания.
7. Сформируется устойчивый навык выполнения гимнастики для глаз.
8. Сформируются морально – волевые качества – настойчивость, выдержка, доброжелательность.
9. Сформируется потребность ЗОЖ.

 **Требования к условиям проведения занятий.**

 **1. Место**

 Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

 **2. Одежда**

 Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

 **3**. **Время**

 Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 25 минут.

**Нельзя приступать к занятию** с высокой температурой и в послеоперационный период.

**Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

* Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
* Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
* Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д)

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

* + информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
	+ семинары-практикумы;
	+ деловые игры и тренинги;
	+ «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
	+ физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

**Структура занятий с детьми.**

 Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть:** Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

 В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

**Основная часть:** Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрей освоить позу.

**Заключительная часть:** Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

**Требование к выполнению статических упражнений.**

 Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

 Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

 Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

 Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

 Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

 После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

 Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

 Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощутив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

 Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

## **Этапы выполнения.**

**I этап. Отдых перед вхождением в позу.**

 Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

**II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

 Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

**III этап. Вхождение в позу.**

 Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

**IV этап. Фиксация позы.**

 Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

 При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

**V этап. Выход из позы.**

 Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

**VI этап. Отдых после выхода из позы.**

 Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

**Календарно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Тема занятия ,задачи | Содержание, методы,приёмы |
| Апрель 2024г. | **Комплекс № 1** Познакомить с вариантами выполнения основных асан. Развивать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками | Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: * Поза «Акула»
* Поза «Бабочка»
* Поза «Воин»
* Поза «Гора»

- Поза «Дерево»* Поза «Единорог»
* Поза «Ёж»
* Поза «Жук»
* Поза «Звезда»
* Поза «Игуана»
* Поза «Йог»
* Поза «Кобра»
* Поза «Лодка»
* Поза «Мостик»
* Поза «Ночь»
* Поза «Обезьяна»

Массаж «Взяли ушки за макушки»Дыхательные упражнения «Задержка дыхания», Гимнастика для глаз «Вращение глаз»  |
| Май 2024г. | **Комплекс №2** Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асан. | Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Разминаем шею» Комплекс статических упражнений: - Поза «Павлин»- Поза «Рыба»- Поза «Стол»- Поза «Треугольник»- Поза «Утка»- Поза «Фламинго»- Поза «Хамелеон» - Поза «Цветок» - Поза «Чайка» - Поза «Шарик» - Поза «Щенок» - Поза «Символ «ОМ» - Поза «Мышь» - Поза «Эму» - Поза «Юла» - Поза «Яйцо» Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - Перемещения глаз вправо-влево, вниз * вверх и по диагоналям

Релаксационная гимнастика – поза «Ночь» |
| Октябрь 2024г. | **Комплекс №3** Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение. | Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений: * Поза «Дерево»
* Поза «Воин»
* Поза «Юла»
* Поза «Эму»
* Поза «Еж»
* Поза «Единорог»
* Поза «Жук»
* Поза «Яйцо»
* Поза «Обезьяна»
* Поза «Мостик»
* Поза «Цветок»
* Поза «Бабочка»

Мини – сказка «Приключение жука» (карточка №1)Энергетический массаж**.** Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Дыхательные упражнения и игры - Расширение грудной клеткиГимнастика для глаз - «Рисуем» восьмерки» Релаксационная гимнастика – поза «Йога» Игры - «Изобрази позу по имени» Дыхание очистительное – «царапание» |
| Ноябрь 2024г. | **Комплекс №4** Развивать умение выполнять движения осознанно,ловко, красиво. Сохранять правильную осанку. Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов. | Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Растирание ладони Комплекс статических упражнений:  - Поза «Дерево» -Поза «Жук» - Поза «Яйцо» - Поза «Бабочка» - Поза «Цветок» - Поза «Чайка» - Поза «Мостик» - Поза «Звезда» - Поза «Обезьяна» - Поза «Утка» - Поза «Единорог» - Поза « Ночь»Мини – сказка «Прогулка в лесу» (карточка №9 )Дыхательные упражнения - Дыхание животомГимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч» Релаксационная гимнастика – поза «Йога»1. «Потянулись». 2. «Растишка». Беседа на тему «Свежий воздух»  |
| Декабрь 2024г. | **Комплекс №5** Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Человечки» Комплекс статических упражнений:  - Поза «Дерево» - Поза «Юла»  - Поза «Мышь»  - Поза «Обезьяна» - Поза «Йог» - Поза «Звезда»  - Поза «Ночь»  - Поза «Гора» - Поза «Акула» - Поза «Стол» - Поза «Бабочка» - Поза «Треугольник» Мини – сказка «Доброе дерево» (карточка №14)Дыхательные упражнения - Одна ноздря Гимнастика для глаз - Елка Релаксационная гимнастика поза «Ночь»Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»  |
| Январь 2025г. | **Комплекс №6** Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышцы. Развивать равновесие. | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!» Комплекс статических упражнений:  - Поза «Дерево» - Поза «Гора» - Поза «Звезда» - Поза «Мостик» - Поза «Яйцо»  - Поза «Мышь»  - Поза «Щенок»  - Поза «Игуана»  - Поза «Единорог»  - Поза «Лодка» - Поза «Кобра» - Поза «Ночь» Мини – сказка «Зимнее приключение» ( карточка №8)Дыхательные упражнения - **«**Сильные руки»Гимнастика для глаз - Бабочка Релаксационная гимнастика – поза «Ночь» Беседа «Что делать, когда начинается насморк?»  |
| Февраль 2025г. | **Комплекс №7** Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы.  Формировать умение следить за дыханием | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж "Мытье головы" Комплекс статических упражнений:  - Поза « Лодка» - Поза «Треугольник»  - Поза Жук» - Поза «Игуана»  - Поза «Мостик»  - Поза «Шар» - Поза «Акула»  - Поза «Юла» - Поза «Эму» - Поза «Единорог» - Поза «Бабочка» - Поза «Чайка» Мини – сказка «Путешествие на транспорте» (карточка №15)Дыхательные упражнения – Ладошки, Кошка Гимнастика для глаз - Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика – поза «Йога»Беседа о зарядке  |
| Март 2025г. | **Комплекс №8** Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.  | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Ушки Комплекс статических упражнений:  - Поза «Гора» - Поза «Обезьяна»  - Поза «Хамелеон» - Поза «Игуана»  - Поза «Кобра»  - Поза «Щенок»  - Поза «Цветок» - Поза «Рыба»  - Поза «Шарик» - Поза «Воин» - Поза «Еж» - Поза «Ночь» Мини – сказка «Как просыпаются животные» ( карточка № 17)Дыхательные упражнения – Большой маятник Гимнастика для глаз - Вращение глазпо часовой и против часовой стрелки Релаксационная гимнастика – поза «Ночь»Беседа «Заповеди здорового образа жизни»  |
| Апрель 2025г. | **Комплекс №9** Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Познакомить детей с первой помощью при травмах. Закрепить названия асан; закреплять умение осознанно дышать. | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Расслабленное лицо», Теплые ручки Комплекс статических упражнений:  - Поза «Юла» - Поза «Дерево» - Поза «Цветок» - Поза «Бабочка» - Поза «Еж» - Поза «Жук» - Поза «Яйцо»  - Поза «Обезьяна» - Поза «Утка» - Поза «Павлин» - Поза «Мостик» - Поза «Ночь»Мини – сказка «Весенняя йога» (карточка № 4)Дыхательные упражнения – Обними плечи Гимнастика для глаз - Зажмуривание Релаксационная гимнастика – поза «Ночь»Беседа «Скорая помощь при травмах»  |
| Май 2025г. | **Комплекс № 10**Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Закрепить названия асан. Закреплять умение осознанно дышать. | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Расслабленное лицо», Теплые ручки Комплекс статических упражнений:  - Поза «Шар»  - Поза «Гора» - Поза «Мостик»  - Поза «Павлин»  - Поза «Кобра» - Поза «Чайка» - Поза «Бабочка» - Поза «Цветок»  - Поза «Йог» - Поза «Звезда» - Поза «Мышь» - Поза «Яйцо»Мини – сказка «Прекрасный цветок» ( карточка № 16)Дыхательные упражнения – Обними плечи Гимнастика для глаз - Зажмуривание Релаксационная гимнастика – поза «Йога»Беседа «Скорая помощь при травмах»  |

**Диагностика.**

 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)*** | 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. |

Приложение 1

**Асаны йоги**

• **Поза «Акула»**. Исходная позиция: лёжа на животе, прямые руки лежат вдоль тела.

1. Соединяем пальцы рук или стараемся сложить ладони за спиной и тянемся за руками назад и вверх.
2. Приподнимаем голову и грудь над полом.
3. Представляем себя сильной и быстрой акулой.
4. Удерживаем позу до появления дискомфорта, при этом всё время дышим спокойно.
5. Опускаемся в исходную позицию и расслабляемся. Можно отдохнуть в позе «Мышь».

**Эффект.** Укрепляет мышцы спины, раскрывает грудную клетку. Поза полезна при заболевании астмой.

• **Поза «Бабочка»**. Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе перед собой.

1. Спину держим прямо, ощущая себя красивой бабочкой.
2. Поднимаем и опускаем раскрытые в стороны колени, словно бабочка машет крыльями.
3. Затем оставляем колени (крылышки) раскрытыми и со вздохом тянемся макушкой вверх, а с выдохом наклоняемся вперёд, как будто собираем нектар с цветочков.
4. Возвращаемся в исходную позицию и расслабляемся.

**Эффект.** Поза очень полезна при плоскостопии, улучшает подвижность и кровоснабжение тазобедренных сустов, органов малого таза.

• **Поза «Воин»**. Исходная позиция: стоя ровно на ногах руки опущены.

 1.С выдохом широко расставляем ноги, можно прыжком. Вытягиваем руки в стороны параллельно полу.

 2.Поворачиваем ступни в одну сторону. На выдохе сгибаем правую ногу в колене. Голову поворачиваем в ту же сторону, куда смотрят пальцы ног. Представляем себя сильным и отважным воином.

 3.Повторяем то же самое в другую сторону, сгибаем левую ногу в колене, а правую выпрямляем.

 4.В завершении выпрямляем колено , поворачиваем ступни пальцами вперед. Прыжком собираем ноги вместе.

 **Эффект.** Профилактика плоскостопия, укрепляет спину, тонизирует органы брюшной полости.

• **Поза «Гора»**. Исходная позиция: Стоя, ноги на ширине плеч.

 1.Поднимаем руки вверх, соединяя ладони над головой, руки в локтях прямые.

 2.Тянемся всем телом вверх, вытягиваем шею, направляя макушку в небо.

 3.Пятки как будто приклеены к полу, представляем себя крепкой, высокой горой, дышим ровно и свободно.

 **Эффект.** Профилактика плоскостопия, полезна для спины и суставов.

• **Поза «Дерево»**. Исходная позиция: Стоя, ноги вместе, руки опущены.

 1.Представляем, что мы крепкие деревья, а наши пятки – это корни.

 2.Поднимаем одну ногу и ставим пятку на голень или лодыжку другой ноги. Согнутое колено отводим в сторону. Так образуется ствол дерева. Смотрим прямо перед собой. Это поможет удержать равновесие.

 3.Складываем ладошки перед грудью или поднимаем руки над головой. Это ветви и листья дерева. Стоим, пока комфортно, затем меняем ногу.

 **Эффект.** Учит держать равновесие, укрепляет мышцы ног, плечевой пояс, бедра и нижнюю часть спины.

 • **Поза «Еж»**. Исходная позиция: Лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе.

 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 «Прямого угла»**. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

• **Поза «Кривого дерева»**. Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

• **Поза «Мостика»**. Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

• **Поза «Кузнечика».** Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

• **Поза «Рыбы».** Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

• **Поза «Горы».** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

• **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 находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

• **Поза «Бриллианта».** 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.

• **Поза «Головоколенная»**. Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

• **Поза «Божественная».** Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

• **Поза «Скручивания».** Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

• **Поза «Лотоса»**. Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Заключительная часть: точечный массаж

Приложение 2

**Результаты диагностического процесса по Рабочей программе кружка**

**«Хатха – йога для дошколят»**

**(с элементами дыхательной гимнастики)**

**конец 2025 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п\н** | **Фамилия имя ребёнка** | **Равновесие** **«Стойка наодной ноге»** | **Гибкость****Наклон****туловища стоя** | **Основные элементы** | **Результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **1.** | Волков Артур |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | ГервялисПолина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | ИбрагимовДилбек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Кузьмин Матвей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Малков Тихон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | Петрич Тоня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | Петрова Надя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | Рубцов Демьян |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** | Сальников Егор |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.** | Фролова Дарина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.** | ШелковниковСтепан |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.** | Шнайдер Вика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13.** | Шнайдер Лиза |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 3

**Точечный массаж**

 Массируем точки, лёгким надавливанием большим пальцем (8 раз в одну сторону, и 8 раз в обратную сторону), расположенные на лице, это поможет организму включить защитные силы, активизировать иммунную систему. Сначала легко проведём по лицу ладонями, словно мы умываетесь. Затем переходим к точкам. Наиболее популярные в акупрессуре точки на лице, это точка (1), расположенная чуть выше переносицы (в районе “третьего глаза”), симметричные точки (2) у начала бровей, еще одна пара симметричных точек (3) находится около крыльев носа, и последняя точка (4) – на подбородке, под нижней губой.



* Каждому пальцу на руке соответствует орган или система органов, если стимулировать определенные зоны, то можно избавиться от боли, улучшить работу органов и даже ускорить процессы очищения организма.
* Большой палец - отвечает за толстый кишечник.
* Указательный - показывает состояние легких.
* Средний - показывает работу мочеполовой системы, а также работу периферического кровоснабжения.
* Безымянный - отвечает за состояние печени и эндокринную систему организма.
* Мизинец - сердце, нервная система и тонкий кишечник.
* Центр ладони - это энергетический центр человека. Если вы нажмете на центр ладони и ощутите боль, это значит, что в вашем организме «неполадки», нужно почаще массировать эту точку и регулярно разминать каждый палец от кончика к основанию.

Приложение 4

**Подготовка связок и суставов.**

Разминка.

Комплекс 1

* Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
* Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
* Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
* Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
* Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
* Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
* Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочерёдно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

Ком­плекс 2

* 1. Встань­те на пол, вып­ря­мите спи­ну, но­ги пос­тавь­те на ши­рине плеч. Ру­ки пос­тавь­те на по­яс. Не нап­ря­гая мышц шеи, вра­щай­те го­ловой – 5 кру­гов по ча­совой стрел­ке, 5 – про­тив. Пов­то­рите уп­ражне­ние.
* 2. Встань­те на пол, вып­ря­мите спи­ну, но­ги пос­тавь­те на ши­рине плеч. Ру­ки сог­ни­те в лок­тях на уров­не гру­ди и со­еди­ните кис­ти в за­мок, по­вер­ни­те кор­пус пра­во, вы­тяги­вая ру­ки и от­во­рачи­вая сцеп­ленные ла­дони от се­бя. Вер­ни­тесь в ис­ходное по­ложе­ние. Вы­тяни­те ру­ки пе­ред со­бой. Вер­ни­тесь в ис­ходное по­ложе­ние. По­вер­ни­тесь вле­во, вы­тяги­вая ру­ки. Вер­ни­тесь в ис­ходное по­ложе­ние. Вы­тяни­те ру­ки вверх, от­ки­нув го­лову на­зад. Вы­пол­ни­те уп­ражне­ние 5–10 раз.
* 3. Опус­ти­тесь на кор­точки. Об­хва­тите ру­ками го­лени и приж­ми­те го­лову к ко­леням. Плав­но опус­ти­тесь на яго­дицы и от­кинь­тесь на­зад. По­катай­тесь на спи­не ту­да-об­ратно в те­чение 10–15 се­кунд.
* 4. Опус­ти­тесь на пол на ко­лени, не са­дитесь яго­дица­ми на пят­ки. Под­ни­мите пря­мые ру­ки вверх. Опус­ти­тесь на пол спра­ва, пря­мые ру­ки от­ве­дите вле­во. Под­ни­мите ру­ки вверх, под­ни­митесь с по­ла и пе­ремес­ти­тесь вле­во. Ру­ки от­ве­дите впра­во. Вы­пол­ни­те уп­ражне­ние 5–15 раз.
* 5. Ляг­те на пол на спи­ну, но­ги вы­тяни­те, ру­ки сво­бод­но уло­жите вдоль те­ла, отор­ви­те пра­вую но­гу от по­ла и под­ни­мите ее вер­ти­каль­но вверх. Дос­чи­тай­те до 5, опус­­ти­те но­гу. Пов­то­рите уп­ражне­ние с дру­гой но­гой. Вы­пол­ни­те уп­ражне­ние 5–15 раз для каж­дой но­ги.
* 6. Сядь­те на пол, вы­тяни­те пе­ред со­бой пря­мые но­ги. Спи­ну дер­жи­те пря­мо, пле­чи раз­верни­те. Ла­доня­ми опи­рай­тесь о пол чуть по­зади яго­диц. Вы­тяни­те нос­ки ног впе­ред. На­тяни­те нос­ки на се­бя. Пов­то­рите уп­ражне­ние 10 раз.
* 7. Сядь­те на пол, вы­тяни­те пе­ред со­бой пря­мые но­ги. Спи­ну дер­жи­те пря­мо, пле­чи раз­верни­те. Сог­ни­те но­ги в ко­ленях и под­тя­ните пят­ки к па­ху. Ко­лени раз­ве­дите в сто­роны. Об­хва­тите сто­пы ру­ками и пру­жиня­щими дви­жени­ями ста­рай­тесь опус­тить ко­лени и бед­ра на пол. Сде­лай­те 20–30 дви­жений.

Приложение 5

План работы с родителями

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Названиемероприятия | Цельпроведениямероприятия | Участники |
| Апрель –май 2024г. | Анкетирование родителей | Изучение уровня компетентности родителей в вопросахфизическогоразвития детей. | Родители старшей группы |
| Октябрь 2024г. | Подготовкаматериаладляродителей | Активизацияродительского внимания по вопросу влиянияХатха– Йоги на организмчеловека. | Родители подготовительной группы |
| Октябрь 2024г.- май2025г. | Индивидуально- подгрупповая работа сродителями и детьми. | Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций. | Индивидуально подгрупповая работа сродителями |
| в течениеучебногогода | Совместное занятие родителей с детьми | Взаимодействие родителей и детей в рамках организаций кружковой работы. | Индивидуально подгрупповая работа сродителями |
| 1 раз в квартал | Индивидуальны консультации дляродителей. | Оказать помощь родителям по интересующимвопросам. | Родители подготовительной группы |
| Май2025г. | Анкетированиеродителей | Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха- Йоги | Родители подготовительной группы |

 **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

**Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.**

**-** Программа.

-Литература по «Хатха-йоге».

-Литература по дыхательной гимнастике.

-Пособия для занятий.

-Литература по массажу.

-Комплексы упражнений.

* **Материально-техническое обеспечение:**

- Ноутбук.

- Колонки.

- Музыкальный центр.

- Аудиозаписи для музыкального сопровождения.

- Спортивная форма.

- Коврики для фитнеса - 13шт.

.

**Список использованной литературы:**

1. [БиньЧжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».](http://depositfiles.com/files/3864g8s6l)

2. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.

3. БабаеваТ.И, ГогоберидзеА.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.

4. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.

5. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы     для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

6. При­мерная адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет) Н.В. Нищевой,2016г.

# 7. Набор карточек «Йога-азбука» под ред. Журавская О.В.

<https://book24.ru/product/umnye-igry-s-kartami-yoga-azbuka-5441155/?ysclid=m5tupsk9r4548663163>

# 8. Эзги Берк. «Я люблю йогу!»15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения.