



ПРИНЯТО

Педагогический совет  
ГАОУ ДПО Центра педагогического  
мастерства  
Протокол №34 от «17» мая 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ДПО  
Центра педагогического мастерства  
И.В.Яценко  
«17» мая 2018г.



## *Дополнительная общеобразовательная программа*

### *«Основы йоги для дошкольников»*

*Ознакомительный уровень*

**ДЛЯ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ**

Составитель программы	педагог-организатор Рыжая Ольга Александровна
Направленность	Социально-педагогическая
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	для дошкольного возраста 3-6 лет

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы йоги для дошкольников» имеет социально-педагогическую направленность в рамках образовательной программы ГАОУ ДПО Центра педагогического мастерства.

~~Хатха-йога~~ – наука и практика, пришедшая к нам из глубины веков; это наука и искусство самой жизни, осваивать которые могут не только взрослые, но и дети дошкольного возраста, т.к. знания и впечатления, полученные в раннем и юном возрасте самые прочные, самые яркие, и определяют наш будущий образ жизни. От нас - педагогов, наставников, тренеров – зависит, выберет ли молодой человек здоровый образ жизни, сумеет ли развить в себе самодисциплину, разовьет ли у себя жажду познания или попадет в затягивающий мир компьютерных игр.

Эта программа создана на основе многолетнего опыта современных практиков и учителей, российских и зарубежных. Их методики и разработки широко применяются в нашей стране.

Программа поможет ребенку гармонично развить тело: увеличить гибкость без травматизма (в отличие от традиционных «спортивных» подходов в гимнастике), укрепить мышечный корсет, что крайне необходимо будущим школьникам для сохранения правильной осанки, и в некоторой степени исправить уже имеющиеся нарушения; научит правильно чередовать нагрузку и отдых, снимать накопившуюся в конце дня усталость, как физическую, так и эмоциональную.

В ходе реализации программы обсуждаются правила работы и взаимодействия в группе, используются командные игры, что способствует социализации детей.

Также важной частью программы является обучение работе с дыханием. Предложенные дыхательные техники непосредственно укрепляют иммунитет и являются профилактикой простудных заболеваний, очищают кровеносную и укрепляют бронхо-легочную систему.

И не менее важная часть – работа с концентрацией ума и внимательностью. Эта часть также проходит в игровой форме для данной возрастной группы.

Заниматься следует в хлопковой или льняной одежде, не стесняющей движения, босиком. Для занятия необходимо иметь индивидуальный коврик, который нужно протирать влажной чистой тряпкой после занятия.

Заниматься можно в любое время дня, но не ранее, чем через 1,5 часа после еды. Планируя занятие, необходимо учитывать время года, температуру воздуха в зале. В конце занятия могут понадобиться пледы, покрывала, чтобы тело не остывало во время отдыха.

Программа реализуется в течение года и рассчитана на возрастную группу детей 3-6 лет. Содержание программы и стиль проведения занятия учитывают психофизиологические особенности детей.

**Общая цель программы** – укрепить тело, дух, самодисциплину и осознанность, заложить мотивацию к саморазвитию, научить ребенка доброжелательности к другим и самоконтролю.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз
- изучение базовых дыхательных техник
- сформировать правильную осанку
- совершенствовать двигательные умения и навыки

##### **Развивающие:**

- укрепить мышечный корсет
- сохранять и поддерживать гибкость и подвижность позвоночника и суставов
- способствовать повышению иммунитета
- сформировать целеустремленность в выполнении упражнений

##### **Воспитательные:**

- помочь воспитать уверенность в себе
- развить осознанное восприятие своего тела, координацию

- объяснить принципы здорового образа жизни

Программа рассчитана на любой уровень физической подготовки детей, т.к. в течение занятия все упражнения адаптируются к индивидуальным возможностям учеников. В этой системе полностью отсутствует принцип соревнования или стандартизированного оценивания (только внутреннее внимание и корректировка инструктора), поощряется само стремление ребенка, используется принцип сотрудничества ( в парах или в группе), используется творческий подход ( развитие воображения).

Форма занятий: групповая.

Наполняемость групп: 8 человек оптимально, 10 человек максимально.

Программа содержит 34 учебных часа, 1 занятие в неделю по 1 часу.

**Учебно-тематический план**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Основы йоги для дошкольников»**

**Содержание программы.**

Основная и первоочередная задача в работе с детьми дошкольного возраста – укрепление здоровья, улучшение физического развития, а также повышение защитных функций организма и общей работоспособности. Помимо этого, ставится задача по улучшению координации, укрепление опорно-двигательного аппарата, умению взаимодействовать в группе сверстников. К концу учебного года дети должны знать: комплексы асан, дыхательных упражнений, упражнений для глаз, правила здорового образа жизни, приемы, снижающие утомляемость и гипервозбудимость.

**Направления работы:**

- 1) Формирование «чувства группы», создание дружественной и психологически благоприятной атмосферы на занятии
- 2) Развитие умения повторять движения за инструктором и удерживать позу
- 3) Обучение правильному выполнению растяжек, без травмирования тела

- 4) Освоение несложных балансов (поз, требующих удержания равновесия)
- 5) Обсуждения режима дня, правил гигиены
- 6) Освоение релаксационной техники
- 7) Освоение дыхательной гимнастики
- 8) Подвижные командные игры

Продолжительность занятия - 60 минут.

**I часть** (10 мин.) Приветствие, беседа, пальчиковая гимнастика

**II часть** (20 мин.) Разминка в форме суставной гимнастики, игры.

**III часть** (20 мин.) Асаны (статические позы) и начальные дыхательные упражнения.

**IV часть** (10 мин.) Отдых, расслабление, прощание. Обсуждение результатов занятия.