

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 486 комбинированного вида»

630091, г. Новосибирск-91, ул. Писарева, 6 тел. 221-26-62, факс 221-98-18



Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с № 486
Борисенко Д.А.
Пр.№1 от 03.09.2018г.

**Дополнительная образовательная
программа по физической культуре
«Йожики»
(с использованием элементов хатха-йоги)**

Смирнова Вера Анатольевна
инструктор по физической культуре

Новосибирск

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 486 комбинированного вида»

630091, г. Новосибирск-91, ул. Писарева, 6 тел. 221-26-62, факс 221-98-18

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с № 486
Борисенко Д.А.
Пр.№1 от 03.09.2018г.

**Дополнительная образовательная
программа по физической культуре
«Йожики»
(с использованием элементов хатха-йоги)**

Смирнова Вера Анатольевна
инструктор по физической культуре

Новосибирск

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Страница
1	Краткая аннотация	2
2	Актуальность	3
3	Обоснование проекта	4
4	Механизм реализации	5
5	План реализации	8
6	Ожидаемые результаты	14
7	Перспектива	18
8	Список литературы	20
9	Приложение №1 Примерное перспективное планирование №2 Диагностика №3 План работы с родителями №4 План работы с воспитателями №5 Анкета для родителей №6 Асаны(описание поз)	21

Аннотация:

Все лучшее, что есть в нашем обществе, мы стремимся отдать детям. Современная политика государства ставит перед дошкольным образованием ряд ключевых задач, одна из которых, укрепление и сохранение здоровья дошкольников.

Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой это скорее игра, которая основывается на подражании.

За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями.

Решение физкультурно – оздоровительных задач побудило к созданию данной программы, которая основана на применении здоровьесберегающей технологии с включением нетрадиционной формы оздоровления – хатха - йога.

Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йога для детей, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Актуальность:

Необходимость разработки, внедрения и практическая значимость программы в образовательный процесс.

Одной из важнейших проблем, имеющих общебиологическое и социальное значение, является гипокинезия, т.е. ограничение количества и объема движений. Длительная гипокинезия нередко оказывается для растущего организма «ударом», разрушающим генетически запрограммированный процесс роста и развития, после которого адаптационные возможности полностью могут исчерпаться.

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 мной была разработана программа «Йожики», в основу которой положены элементы хатха-йоги (асаны, пранаяма, элементы медитации).

Йога – это древняя система, направленная не только на оздоровление и укрепление организма, но и обретение спокойствия, душевного равновесия. Это здоровое тело и здоровый дух, а также способ самопознания, самосовершенствования, раскрытия своих способностей, восприятия окружающего мира.

Хатха-йога благотворно влияет на дыхательную, мышечную и нервную систему благодаря гармоничному сочетанию дыхания (пранаям) и статичных поз (асан). Во время занятий йогой происходит не только формирование и укрепление мышечного и опорно-двигательного скелета, идет стимулирующее воздействие на внутренние органы, железы внутренней секреции и вегетативную нервную систему. Благодаря этому ребенок становится более выносливым, гибким, уравновешенным. Позы на баланс влияют на концентрацию внимания, умение понимать свое тело, что положительно сказывается на внутреннем самоощущении. Чередование асан на выносливость с асанами на вытяжение дает заряд энергии и радости. И таким образом, формируется устойчивость к стрессу, снижается тревожность.

Программа «Йога для детей» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.

Проведя анкетирование родителей в нашем детском саду, я пришла к выводу, что 56 % семей наших воспитанников ведут нездоровый малоподвижный образ жизни, 42 % не соблюдают режим дня и несбалансированно питаются, 53% недостаточно

осведомлены о важности проведения утренней гимнастики, профилактике плоскостопия и коррекции осанки.

Проанализировав анкеты родителей пришла к выводу, что необходимо внедрить что – то совершенно новое по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия. Я искала такую гимнастику, которая будет доступна детям дошкольного возраста, чтобы основное внимание уделялось статическому поддержанию поз. Их выполнение требовало плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывало на организм умеренную нагрузку.

Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств на начало года выяснила следующее: на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а так же упражнения связанные с проявлением координационных способностей. Реализуемая программа в дошкольном учреждении составлена с учетом примерной программы под редакцией Н.Е.Веракса, раздел физическое развитие составлен автором Л.И.Пензулаевой, что дает возможность развивать физические качества только у детей с нормальным физическим развитием. Трудности возникают при работе с гиперактивными детьми, с низким уровнем физического развития, с противопоказаниями в активном движении.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой.

Задачи:

1. Расширять и закреплять знания всех участников образовательного процесса о здоровом образе жизни.
2. Развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
3. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
4. Повышать профессиональное мастерство родителей, педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».

В своей работе начинаю занятия с 4 лет, т. к. ребенок среднего дошкольного возраста имеет возможность контролировать свое дыхание, состояние.

Отличие программы от существующих программ по физической культуре

Данная программа:

- исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.

- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счёте, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.
- система занятий по хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам(профилактика нарушений осанки).

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными. Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объём лёгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

Основные направления программы:

Профилактические:

профилактика правильной осанки, плоскостопия, близорукости, частых простудных заболеваний.

Учебные:

- обучение основам оздоровительной гимнастики;
- совершенствование навыков владения самомассажем;
- обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

Коррекционные:

- увеличение жизненной ёмкости лёгких;
- увеличение физической работоспособности и выносливости;
- повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

Валеологические:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни);
- создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
- выработка гигиенических навыков.

Психологические:

- улучшение эмоционального состояния.
- снятие психологической напряженности.
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- развитие коммуникативных навыков.

Срок реализации программы 3 года: Количество детей в группе – до 18
4-5 лет – 1-й год обучения (упражнения выполняются без контроля дыхания);

5-6 лет – 2-ой год обучения;

6-7 лет – 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры и возрастные психологические особенности детей.

Продолжительность занятия составляет 20 – 30 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю.

Для занятий выбирается:

- хорошо проветренное, чистое помещение;
- одежда легкая, не стесняющая движений;
- занятия проводятся не менее чем через час после еды;
- обязательное соблюдение правил и техники безопасности.

Упражнения и игры, которые представлены в данной программе, направлены на развитие гибкости, силы, координации детей среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста. Программа разработана с учетом закономерности формирования скелета и мышечного корсета и особенностей созревания высших психических процессов.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Механизм реализации

Программа рассчитана на три года, реализуется по этапам.

I. Подготовительный этап: (сентябрь 2018год)

- Проведение диагностики, выявление проблемы;
- сбор информации с помощью анкетирования родителей в определении направления работы над проблемой;
- подбор необходимого комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физического развития у старших дошкольников;
- разработка плана взаимодействия с родителями;
- разработка плана взаимодействия с воспитателями.

II. Основной этап: (октябрь 2018-апрель 2021год)

Внедрение Хатха – йоги в образовательный процесс физического воспитания в рамках проведения кружковой работы.

Задачи:

1. Обеспечение полноценного и гармоничного развития;
2. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;
4. Формирование навыка простейшего контроля, за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
5. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с воз
6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач упражнения по Хатха-Йоге, объединил в статические комплексы, комплексы распределил в течение всего учебного года, придерживаясь принципа постепенности.

Реализуя программу, выстраиваю отношения с родителями. Составлен план взаимодействия (Приложение № 3). Как показала практика, наиболее эффективная форма работы с родителями это мастер-класс, изготовление буклетов, совместные занятия с детьми.

Взаимодействие с педагогами осуществляю на протяжении всего периода реализации проекта. Составлен план (Приложение № 4). Наиболее эффективной формой работы считаю семинар – практикум, мастер-класс.

III. Заключительный этап: (апрель)

Задачи:

1. Анализ результатов реализации поставленных задач.
2. Корректировка содержания деятельности по результатам обследования.

Формы и методы реализации программы

- дополнительная (подгрупповая) деятельность;

Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

Наглядные методы: показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий.

Практические методы: к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

Планируемые результаты освоения Программы:

1. У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
2. У ребенка качественные сдвиги в динамике показателей физических и психофизических качеств;
3. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
4. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
5. Расширение знаний детей и взрослых о человеческом организме и влиянии здорового образа жизни на его состояние, о методиках и приемах оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Партнеры

В реализации программы участвуют:

- администрация детского сада;

- инструктор по физической культуре;
- специалисты (педагог – психолог, учитель- логопед);
- воспитанники 4-7 лет;
- родители воспитанников.

В рамках программы важно сформировать многостороннее взаимодействие всех участников образовательного процесса.

- Администрация - оказывает методическую поддержку в разработке программы, ведет общий мониторинг результатов.

- Педагог – психолог – осуществляет психологическое обследование воспитанников, дает рекомендации по посещению данных занятий малоактивными детьми, отслеживает динамику психологического развития малоактивных детей.

- Музыкальный руководитель осуществляет помощь в подборе музыкальных произведений.

-Учитель - логопед сопровождает воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в процессе реализации программы и консультирует инструктора по физической культуре по вопросам физической нагрузки в зависимости от диагноза воспитанников.

Родители –присутствуют на занятии и по желанию совместно с воспитанниками осваивают комплексы упражнений, участвуют в мастер- классах.

Основные направления и принципы построения программы

Йога для дошкольников – это гармонично составленные комплексы на основе хатха-йоги, из простейших в исполнении, асан (статичных упражнений) и пранаям (дыхательных упражнений). Асаны и пранаямы адаптированы для детей. Т.е. выполняются без излишнего напряжения, в спокойном и размеренном темпе.

Асаны и пранаямы оказывают целенаправленное воздействие на определенные системы и органы организма ребенка мягко и с пролонгированным эффектом. Благодаря чему достигается положительный результат и закладывается фундамент здоровья на долгие годы.

Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз. Их целью является:

- усиление кровотока и лимфы в мышцах;
- увеличение амплитуды движений в суставах;
- укрепление связочного аппарата;
- воздействие на внутренние органы и железы внутренней секреции.

В результате организм ребенка крепнет, становится гибким и выносливым. Формируется правильная осанка.

Пранаямы – специальные дыхательные упражнения. Их целью является:

- воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- увеличение ЖЕЛ(жизненного объема легких).

В результате занятий йогой ребенок становится уравновешенным и спокойным, способным к саморегуляции, организм крепнет и становится гибким. Прилив бодрости, повышение внимания, эмоциональное равновесие, возможность двигательной активности достигается во время выполнения комплексов хатха-йоги.

Йога показана детям ведущим малоподвижный образ жизни. Она помогает решить проблему гиперактивных детей, т. к. дает выход активности. Йога исключает соревнование, а значит вероятность стресса и травм. Темп выполнения упражнений медленный, следовательно их могут выполнять ослабленные дети, недавно переболевшие.

Учить играя – главный секрет популярности детской йоги. Следование занимательному сюжету, волшебные истории, двигательные загадки, двигательный рассказ о жизни животных-все это помогает держать внимание детей и стимулирует заниматься с особой заинтересованностью. Элементы йоги используются нами в виде адаптированных для дошкольников гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром.

Гармонизирующие комплексы это психофизиологические упражнения, адаптированные к каждому человеку, независимо от его возраста и физической подготовки. Они являются инструментом, с помощью которого каждый может строить свое здоровье.

Основой адаптационной гимнастики является гармонизирующий комплекс, в который входит определенная последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов, напряжения и расслабления участков тела и всего организма. Комплекс разработан с учетом воздействия на основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

В своей работе мы практикуем занятие с 4 лет, т. к. ребенок среднего дошкольного возраста имеет возможность контролировать свое дыхание, состояние.

Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а доставляет удовольствие. Выполнение поз ребенком сопровождается вопросами: «Удобно?», «Приятно?». Оказывается помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения используем поглаживания, легкий массаж, что дети очень любят.

Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Детям предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес. Наглядные приемы здесь имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену асан из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное.

Сочетание объяснения пользы того или иного упражнения, образный рассказ развивают осознанное отношение к своему телу. Дети с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

На йоге ведется работа по профилактике сколиоза и плоскостопия. Главное условие – правильность выполнения позы и выбор последовательности упражнений, что достигается внимательным и ответственным отношением к личности ребенка.

Отличительные особенности программы:

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 этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ

упражнения, индивидуальный подход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Знакомство с йогой для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- выполнение упражнений на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Важнейшим элементом в реализации программы является отслеживание результатов. Мониторинг развития проводится 2 раза в течение учебного года (сентябрь-апрель).

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной О.В. Головиным. Проводится тестирование физических качеств, оценка количественных и качественных показателей физического развития по методике комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности детей 4-7 лет. Методика состоит из 8 тестовых заданий. Три из них определяют уровень морфологического и функционального состояния организма ребенка: весоростовой индекс (ВРИ), пульсовая сумма (ПС), физическая работоспособность (ФР150). Другие определяют уровень психофизических качеств: быстрота, гибкость, общая и силовая выносливость, скоростно-силовые качества.

Специфические качества диагностируются по методике А. Бокатова.

Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И.п.– лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

(приложение 1).

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№	Сроки	Наименование разделов и тем	количество часов
1	октябрь	«Приветствие солнцу»	4
2	Ноябрь-декабрь	«Город: мосты, дома, река», «Веселый зоопарк»	8
3	Январь-февраль	«Новогодние подарки», «Зимние виды спорта»	8
4	Март-апрель	«Когда мои друзья со мной», «Пробуждение природы»	8
5	Май	«Приветствие солнцу»	4
ИТОГО часов:		32	

Содержание программы

Тема	Основное содержание	Формы организации
«Приветствие солнцу»	Мероприятия, направленные на обогащение представлений у детей о сезонных изменениях через сюжетно-игровую композицию, на формирование правильной осанки через упражнения игровой йоги и осознание необходимости ведения	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Открытые занятия: 4-я неделя октября по расписанию групп.
«Город: мосты, дома, река» «Веселый зоопарк»	Мероприятия, направленные на развитие осанки, координации движений, владения телом посредством упражнений игровой йоги.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Открытые занятия: 3-я неделя декабря по расписанию групп.
Новогодние подарки», «Зимние виды спорта»	Мероприятия, направленные на формирование у детей правильной осанки, понимание значения здорового образа жизни, пластики движений через разучивание сюжетно-игровых композиций, на развитие внимания и памяти через сюжеты на мелкую моторику.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Открытые занятия: 4-я неделя февраля по расписанию групп.

«Когда мои друзья со мной», «Пробуждение природы»	Мероприятия, направленные на формирование у детей чувства сострадания, оказание помощи, поддержки, расширение кругозора в познании окружающего мира.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Приветствие солнцу»	Мероприятия, направленные на осознание необходимости ведения здорового образа жизни, выполнения упражнений для поддержания здоровья.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.

Сравнительная таблица эффективности включения в образовательный процесс упражнений по Хатха-йоге.

Количество детей		Физические качества								
		Статическая выносливость		Сила		Гибкость		Координация		Положительная динамика физических качеств
		Н.г.	С.г.	Н.г.	С.г.	Н.г.	С.г.	Н.г.	С.г.	
5-6 лет	26	13 (50%)	20 (76.9%)	11 (42.3%)	14 (53.8%)	7 (26.9%)	11 (42.3%)	10 (38.4%)	17 (65.3%)	20.1%
		4 (15.3%)	8(30.7%)							
6-7 лет	30	15 (62.5%)	21 (87.5%)	13 (54.1%)	16 (66.6%)	9 (37.5%)	14 (58.3%)	12 (50%)	19 (79.1%)	21.8%
		6(25%)	13 (54.1%)							

По результатам диагностики, видна положительная динамика развития физических качеств:

-Статическая выносливость, положительная динамика составляет 26.9%; 25%;

-Силовые качества: 11.5%;12.5%;

-Гибкость 15.4%;20.8%;

-Координационные способности: 26.9%;29.1%.

Таким образом, использование гимнастики Хатха-Йога позволяет более эффективно укреплять здоровье, формировать красивую фигуру, правильную осанку и энергичную походку. Вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка. С помощью гимнастики “Хатха-Йога” открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Обучение хатха-йоги, её терапевтическая направленность призвана существенно, повысить готовность выпускника ДООУ к жизни на следующем этапе онтогенеза и дальнейшему обучению в школе, развить и укрепить его жизненные силы, индивидуальные способности, самостоятельность и мотивацию к ведению здорового образа жизни, повысить реальный уровень его здоровья.

Занятия йогой необходимы с раннего возраста. На занятиях применяется методика совершенствования не только физического тела, но и души ребёнка. Развитие души включает в себе познание мира и самого себя. Только объединив и гармонично развив тело, душу ребёнка, можно воспитать его свободной всесторонне развитой личностью.

Список использованной литературы

1. Волков О.А. Веселая йога: специально для детей. Ростов на Дону, 2008
2. Запорожцев В.В. Йога и дети, 2004
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. В. Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
7. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
<http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-yoga-v-fizicheskom-vozpitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc>

**Примерное перспективное планирование работы
по хатха-йоге на учебный год.**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Диагностика (тестирование). Комплекс статических упражнений.	Само массаж (разминка). Комплекс статических упражнений.	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».
Ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».	«Божественная поза», импровизация. Путешествие в осенние сопки.
Декабрь	Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла»	Разминка №1, статические упражнения.	Сказки народов севера.
Январь	Упражнения для укрепления мышц лица.	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, поза «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Показательные выступления для родителей.	«Путешествие с пиратом».
Март	Правила хорошего тона, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».	Статические упражнения, поза «Аиста».	«Маугли»
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.	Статические упражнения, поза «Расслабления на боку».	«Тронная поза», статические упражнения.	«Пробуждение березки».
Май	Диагностика. Проверка ловкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика Проверка координации и равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.

План реализации программы

№ /п	Срок	Формы и методы работы	Содержание работы	Результат
	сентябрь	Анкетирование родителей (Приложение)	Формулирование целей и задач, определение средств, форм и методов работы изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей.	Определение целей и задач, средств, форм и методов работы. Анкета для родителей. Сводная таблица анкетированию.
	сентябрь	Начальная диагностика уровня развития физических качеств Формирование списка детей по подгруппам	Анализ диагностики. Составление комплекса для подгрупп.	Подгрупповой план работы с воспитанниками.
	октябрь	Подготовка материала для родителей	Подбор теоретического материала для родителей на предмет влияния Хатха – Йоги на организм человека.	Рекомендации для родителей
	октябрь-апрель	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отрабатывать комплексы Упражнений на гибкость и координацию.	Проведена подгрупповая работа с Родителями и детьми. мастер–класс с семьёй.
	октябрь	Внедрение в образовательный процесс комплекса упражнений Хатха-йоги в рамках проведения кружковой работы.	Организация подгрупповых и индивидуальных занятий в рамках проведения кружка для старших дошкольников.	На сайт детского сада выложены рекомендации в раздел «Родителям», «Педагогическим работникам» для проведения в домашних условиях.
	ноябрь	Мастер-класс для педагогов: Внедрение в образовательный процесс дыхательных упражнений из Хатха-Йоги в рамках проведения восстановительных Мероприятий после физических упражнений.	Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в Йоге.	Протокол проведения мастер - класса.
	январь	Материал для родителей и воспитателей. (Брошюры с фотографиями по Хатха-Йоге)	Оказание помощи родителям по интересующим их вопросам.	На сайт детского сада выложены рекомендации в раздел «Родителям».

февраль	Семинар- практикум: для родителей по организаций занятий Хатха – Йогой в домашних условиях.	Организация практического занятия по Йоге в домашних условиях теоретическим разделом.	теоретический материал по внедрению занятий Хатха - Йогой в домашних условиях.
---------	---	---	--

в течение учебного года	Совместное занятие родителей с детьми	Ознакомление родителей с воздействием Хатха- Йоги на организм по средствам совместных занятий с детьми.	Родители должны четко представлять воздействие занятий на организм ребенка
ежемесячно	Групповые и индивидуальные консультации для педагогов.	Ознакомление с промежуточными результатами диагностики.	Взаимосвязь с педагогами. Корректировка программы в рамках индивидуального подхода.
1 раз в квартал	Индивидуальные консультации для родителей.	Ознакомление с Результатам диагностики. Оказание помощи родителям по интересующим их вопросам.	Взаимодействие с родителями. Корректировка программы в рамках Индивид-го подхода.
ежемесячно	Оформление информационно-методического стенда «Физкульт–Ура!», памяток, буклетов.	Подбор теоретического и практического материала, направленный на формирование знаний педагогической компетентности родителей об особенностях развития детей.	Самообразование родителей. Картотека игр и упражнений по темам.
май	Анкетирование родителей (Приложение)	Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха - Йоги	Справка по анкетированию.
май	Итоговая диагностика уровня развития детей	Анализ результатов работы: анализ результатов реализации поставленных задач.	Сравнительный анализ результатов. Определение перспектив на следующий учебный год.

Диагностика

Диагностика проводится с целью 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 согнута 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.

План работы с родителями

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Сентябрь	Анкетирование родителей	Изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей.	Родители старших и подготовительных школе групп
Октябрь	Подготовка материала для родителей	Активизация родительского внимания по вопросу влияния Хатха – Йоги на организм человека.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь Январь	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями старших групп.
Февраль -Май	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
в течение учебного года	Совместное занятие родителей с детьми	Взаимодействие родителей и детей в рамках организаций кружковой работы.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
1 раз в квартал	Индивидуальные консультации для родителей.	Ознакомить родителей результатами диагностики. Оказать помощь родителям по интересующим вопросам.	Родители старших и подготовительных школе групп
Май	Анкетирование родителей	Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха - Йоги	Родители старших и подготовительных школе групп

План работы с воспитателями

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Октябрь	Подготовка материала для педагогов на сайт учреждения.	Привлечение педагогов к проблеме развития физических качеств дошкольников	Педагоги старших
Ноябрь	Мастер-класс для педагогов: Внедрение в образовательный процесс дыхательных упражнений из Хатха-Йоги в рамках проведения восстановительных мероприятий после физических упражнений.	Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в Йоге с целью внедрения их в образовательный процесс.	
Январь	Подготовка материала для воспитателей. (Брошюры		
Ежемесячно	Групповые и индивидуальные консультации для педагогов.	Оказать помощь педагогам по интересующим их вопросам.	
Февраль	Организация занятий для педагогов с целью повышения уровня компетентности.		
Март	Семинар-практикум: Влияние Хатха-Йоги	Ознакомить педагогов с особенностями воздействия на организм упражнений из Хатх-Йоги.	Педагоги старших
Апрель	Совместно с детьми оформление стендов о Хатха- Йоге	Взаимодействие педагогов и детей.	
Май	Анкетирование педагогов на предмет внедрения Хатха-Йоги в рамках занятий прикладной Физической культурой.	Выявить необходимость внедрения Хатха-Йоги в рамках занятий прикладной Физической культурой.	Работники ДОУ

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

С целью организаций в нашем детском саду физкультурно-оздоровительного кружка, просим вас высказать ваше предпочтение по направлению его деятельности:

Нужный ответ необходимо подчеркнуть!

1. Йога для детей - преимущественное развитие гибкости, координаций в сочетаний с дыхательными упражнениями.
2. Профилактика плоскостопий у детей. (занятия по профилактике развития патологий стопы у детей)
3. Легкая атлетика - спортивная секция направлена на улучшение ОФП с преимущественным направлением на развитие специальных физических качеств (скоростная выносливость, скоростно-силовые показатели).
4. ОФП - занятия по общей физической подготовке преследуют цель развития общих физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационные способности). Отличие от Легкой Атлетики заключается в более щадящей нагрузке с возможностью занятия детей с патологиями (незначительными).
5. Ваше предложение
6. Ф.И.О _____
Подпись _____

АСАНЫ

- 1. ТАНЕЦ СОЛНЦУ СУРЬЯ НАМАСКАР**
- 2. КОБРА (БХУДЖАНГАСАНА**
- 3. КУЗНЕЧИК ШАЛЯБХАСАНА**
- 4. ЛУК ДХАНУРАСАНА**
- 5.**