

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42 «Кораблик» г. Йошкар-Олы**

424000, Республика Марий Эл г. Йошкар-Ола, ул. Красноармейская, 120-ател. (8362) 46-52-80 e-mail: korablik42@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела ДО
УО администрации городского
округа «Город Йошкар-Ола»
_____ Ю.Н. Соловьёва

Программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №42 «Кораблик»
г. Йошкар-Олы
Протокол № от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №42 «Кораблик»
г. Йошкар-Олы
от 01.09.2022г. № 49
_____ Е.В. Охотникова
(подпись)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хатха-йога»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 3-7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы)
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 65 часа
Фамилия И.О. , должность разработчика программы: Букатина О.П., инструктор по физкультуре

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

<i>Направленность программы</i>	Физкультурно-спортивная
<i>Срок освоения программы</i>	3 года
<i>Формы обучения</i>	Очная
<i>Уровень программы</i>	Базовый
<i>Объем программы</i>	65 часов
<i>Организационная форма обучения</i>	Групповая
<i>Режим занятий</i>	Вторник /четверг 2раза в неделю по 20 минут – 3-5 лет 2раза в неделю по 25 минут – 5-6 лет 2раза в неделю по 30 минут – 6-7 лет

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор по физкультуре создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Приказ министерства РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.3648-20).

Актуальность

Несмотря на большую популярность физической культуры в современном обществе, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания.

Согласно научным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это

предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объём мышц.

Здоровье детей – это будущее страны. Обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний у детей, формирования физических качеств и психических процессов мною была разработана программа дополнительных занятий по физической культуре на основе фитнес-йоги для дошкольников. В основу содержания программного материала лег мой личный опыт, а также многолетний опыт ведущих инструкторов по физическому воспитанию, научные изыскания кандидатской диссертации. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Фитнес-йога – это новая спортивно – оздоровительная система со своими особенностями, многообразием упражнений, техник дыхания, релаксации, которая объединяет все достоинства этих двух направлений.

Фитнес - йога – это одновременно простой и облегченный вариант классической йоги и в то же время, особый вид растяжки, умело совмещающий элементы силовых нагрузок и стрейчинга. Молодое спортивное направление фитнес-йога – это комплекс упражнений, состоящий преимущественно из асан восточной гимнастики «хатха - йоги», но упрощенных и выполняемых более ритмично. Упражнения направлены в основном на укрепление опорно – двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Также программа предусматривает использование компонентов детского фитнеса, общеукрепляющего и формирующего жизненно важные навыки и умения. Такие занятия, проводятся под специально подобранную музыку и использованием разнообразного спортивного инвентаря: фитболов, мешочков, резинок (кольцевых эспандеров), мячей, гимнастических палок, мягких модулей и т. д., которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, внимание и быстроту реакции.

Таким образом решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально – дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Гимнастика фитнес-йога доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих только динамический характер, в гимнастике фитнес-йоги, особое внимание уделяется статическому поддержанию поз.

Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Занятия фитнес-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в фитнес-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Фитнес - йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Фитнес-йога – это рациональное сочетание разных видов и форм двигательной активности.

Главная задача фитнес-йоги: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Адресат программы

Программа «Фитнес-йога» рассчитана **на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет**. Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

1.2. Цели и задачи программы

Целью данной программы является формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, укрепление физического и психического здоровья.

Постановка цели предполагает решение целого комплекса воспитательных, развивающих (общеобразовательных) и практических (учебно-образовательных) задач:

- Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психические качества;
- повышать активность и общую работоспособность детей;
- формировать у детей двигательные навыки и умения в соответствии с индивидуальными особенностями;
- вырабатывать устойчивость и равновесие;
- укрепление мышц тела;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие воображения, внимания, памяти;
- обогатить знания детей о различных видах фитнеса.

- Обучающие:

- учить детей проявлять свободу и творчество в движениях;
- формировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- научить детей технике выполнения асан, дыхательных упражнений, гимнастике для глаз; массажу, самомассажу; способствовать развитию познавательного интереса к йоге, как древней гимнастике, традициям, праздникам, обычаям Индии, мифологическим персонажам и легендарным героям;
- учить детей взаимодействовать с различными видами спортивного инвентаря;
- учить детей быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;
- учить детей входить в состояние полного покоя, расслабленности и радости;
- учить детей прислушиваться к своему телу и контролировать степень нагрузки на занятиях при выполнении упражнений;
- учить смелости и экологичности выражения своих эмоций;
- учить детей соблюдать правила ЗОЖ (гигиена, правильное питание, питьевой режим, утренняя гимнастика, прогулка и т.д);
- учить с детьми старшего дошкольного возраста названия асан на санскрите.
- учить детей правилам поведения в кризисных (сложных) ситуациях;

- Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к занятиям физической культуры и спорту;
- воспитывать уважительного отношения к себе и своему здоровью;

- воспитание уважительного и бережного отношения к окружающему миру (природе, животным, предметам);
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым;
- воспитывать навыки самостоятельности.

1.3. Содержание программы по фитнес-йоге для детей 3 -5 лет на учебный год.

1 год обучения (3-5 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь		Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Беседа «Сказки о йоге» Комплекс упражнений с мячом. Комплекс статических упражнений у стены.	Упражнения стейчинга и каланетика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
Октябрь	Комплекс упражнений с фитболом. Гимнастика «Око возрождения». Статические упражнения «Вертолет», «Жираф», «Бабочка», «Ребенок», «Слон», «Ворота»	Статические упражнения «Мышки», «Ребенок», «Горы», «Дерева», «Бегуна». Комплекс упражнений с резинкой. Гимнастика для глаз «Ветер»	Само массаж (разминка). Комплекс статических упражнений, поза «Крылья», «Зародыша», «Ласточка». Комплекс упражнений с мягким модулем.	Комплекс статических упражнений с мешочками. Сказка «Колобок».
Ноябрь	Комплекс упражнений с массажным мячом. Статические упражнения «Дерево», «Ласточка», «Ребенок», «Заяц», «Гора», Собака»	Статические упражнения «Полумост», «Змея», «поза Аист», «Волк», «Статуя», «Ребенок», «Планка», «Восходящее солнце». Комплекс	Статические упражнения «Лотос», «Кузнечик», «Бегун», «Бабочка», «Червяк», «Половина луны», «Березка». Комплекс упражнений с	Упражнения стейчинга и каланетика. Развлечение «Путешествие в осенний лес».

		упражнений со скакалкой.	гантелями	
Декабрь	Комплекс упражнений с мячом. Статические упражнения. Поза «Кривого дерева», поза «Слона», «Тигра», «Льва», «Лотос», «Бабочка», «Жираф», «Гора», «Ребенок», «Кошачье равновесие». Пальчиковая гимнастика «Замок».	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Зайца», «Бабочки», «Рыбы», «Кошка», «Корова», «Цветок». Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Комплекс статических упражнений «Божественная поза», «Крылья», «Сундук», «Пальма», «Фламинго», «Клоун», «Бабочка», «Бутерброд», «Страус», «Ребенок». Комплекс упражнений с фитболом. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Комплекс статических упражнений у стены. Сказка «Непослушный слоненок».
Январь		Упражнения для укрепления мышц лица. Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку». Комплекс упражнений с резинкой.	Статические упражнения «Лиса», «Волк», «Рыба», «Орел», «Червяк», «Лев», «Тигр», «Гирлянда», «Ребенка». Расслабление в позе «Кучер». Комплекс упражнений с мягким модулем.	Статические упражнения, поза «Бегуна», «Коня», «Героя», «Дерева», «Танцовщица» «Цветок». Комплекс упражнений с мешочками. Сказка «Лиса и волк».
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения, поза «Собаки», «Лягушки», «Ребенка», «Зайца», «Медведя». Комплекс	Упражнения для глаз «Медведь». Статические упражнения, поза «Скручивание», «Героя», «Лисы», «Волка», «Свеча», «Плуг», «Кошачье равновесие». Комплекс	Пальчиковая гимнастика «Пальчики» Комплекс статических упражнений, поза «Дерева», «Свечи», «Бабочка», «Треугольника»,	Упражнения стейчинга и каланетика. Сказка «Рукавичка».

	упражнений с гантелями.	упражнений со скакалкой.	«Лука», «Ребенка». Комплекс упражнений с массажным мячом.	
Март	Беседа: «Что я знаю о себе?» (Изучение частей тела человека и жизненно важных органов на манекене). Комплекс упражнений с фитболом. Статические упражнения позы «Божественная», «Лотоса», «Лягушки», «Ласточка», «Наездника»	Дыхательная гимнастика «Жужжание пчелы». Статические упражнения, поза «Посоха», «Гуся», «Бабочки», «Сверчка», «Паук», «Березка», «Сундук», «Балерина». Комплекс статических упражнений у стены.	Статические упражнения, поза «Аист», «Дерево», «Горы», «Ребенка», «Цветка», «Лотоса», «Мост», «Бабочка», «Ребенка», «Колобок». Комплекс упражнений с мячом.	Комплекс упражнений гимнастической палкой. Сказка «Лягушка-путешественница».
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. Статические упражнения со скакалками поза «Горы», «Муравья», «Мышки», «Бабочки», «Лягушки». Комплекс упражнений с резинкой.	Статические упражнения, позы «Воробья», «Ребенка», «Зайца», «Моста», «Паучка» «Лисы», поза «Расслабления на боку. Комплекс упражнений с мешочками.	Пальчиковая гимнастика «Дождик». Статические упражнения, позы «Воина», «Героя», «Бегуна», «Моста», «Дерева». Комплекс упражнений со скакалками.	Комплекс упражнений с массажным мячом. Показательные выступления для родителей. Сказка «Под грибом».
Май		Диагностика. Проверка гибкости и ловкости.	Диагностика Проверка координации и	Упражнения стрейчинга и каланетика.

			равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.
--	--	--	-------------	---

2 год обучения (5-6 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь		Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов. Беседа о фитнесе.	Беседа о йоге, культуре и традициях Индии. Комплекс статических упражнений у стены. Комплекс упражнений с мячом.	Упражнения стейчинга и каланетика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
Октябрь	Гимнастика «Приветствие солнцу». Комплекс упражнений с фитболом.	Комплекс статических упражнений, поза «Горы», «Бабочка», «Дерево», «Слон», «Ребенка», «Верблюда», «Аист», «Гирлянда», «Половина луны», «Бегуна». Комплекс упражнений с резинкой.	Само массаж (разминка). Комплекс статических упражнений, поза «Крокодила - планка», «Зайца», «Треугольник», «Лягушка», «Замок», «Мост», «Свеча». Комплекс упражнений с мягким модулем	Комплекс статических упражнений, позы «Кенгуру», «Плуг», «Березка», «Бегемот», «Червяк», «Ёжик», «Скручивание», «Ребенка». Комплекс статических упражнений с мешочками. Сказка «Телефон».
Ноябрь	Комплекс упражнений с массажным мячом. Статические упражнения Позы «Посох», «Дерево»,	Гимнастика для глаз «Тише, тише» Статические упражнения, поза «Мост», «Орел», «Скручивание», «Радуга»,	Статические упражнения «Лотоса», «Ребенка», «Кузнечика», «Бегуна», «Волка», «Героя», «Ребенка», «Бабочка»,	Упражнения стейчинга и каланетика. Сказка «Палочка-выручалочка»

	«Куст», «Бабочка», «Ребенка», «Собака», «Корова», «Ёжик», «Зяц», «Лотос»	«Страус», «Бриллиант», «Танцовщица», «Свеча», «Клоун». Комплекс упражнений со скакалкой.	«Березка», «Плуг», «Зяц», «Бутерброд». Комплекс упражнений гантелями.	
Декабрь	Комплекс упражнений с мячом. Статические упражнения поза «Ребенка» «Солдатика на 1 ноге», «Рыбы», «Танцовщицы», «Героя», «Крылья» Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Кораблика», «Рыбы», «Планки», «Мыши», «Гирлянды», «Балерины», «Сундук» Комплекс упражнений с гимнастической палкой	Статические упражнения, «Божественная», «Бриллиант», «Полумесяца», «Ребенка». Пальчиковая гимнастика «Бабочка», «Бог танца» Комплекс упражнений фитболом.	Комплекс статических упражнений у стены. Сказка «Стойкий оловянный солдатик»
Январь		Упражнения для укрепления мышц лица. Статические упражнения поза «Мудреца», «Горы», «Бриллианта», «Перевернутого треугольника», «Собаки», «Ребенка», «Кошки», «Петуха», «Коня», «Плуга». Расслабление в позе «Кучера». Комплекс	Дыхательная гимнастика «Пять свечей». Статические упражнения, поза «Дерева», «Змеи», «Паука», «Половина луны», «Бога танца», «Свеча», «Планка», «Червяк», «Бутерброд». Комплекс упражнений с мягким модулем	Статические упражнения, поза «Бегуна», «Коня», «Героя», «Дерева», «Горы», «Ребенка» «Танцовщицы », «Цветка». Комплекс упражнений с мешочками. Сказка «Бременские музыканты».

		упражнений с резинкой.		
Февраль	<p>Навыки сосредоточения, статические упражнения с резинками, поза «Ребенка», «Кошачье равновесие», «Воина», «Лука», «Лягушки», «Дерева», «Горы».</p> <p>Комплекс упражнений с гантелями.</p>	<p>Упражнения для глаз «Бабочка».</p> <p>Статические упражнения поза «Скручивание», «Героя», «Угол», «Волка», «Медведя», «Льва», «Страуса», «Героя», «Верблюда», «Кошки», «Угол», «Змея», «Слон».</p> <p>Комплекс упражнений со скакалкой.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Дыхание «Ха».</p> <p>Статические упражнения, поза «Цветка», «Корзинка», «Медведь», «Обезьяны», «Царя», «Моста», «Свеча», «Ребенка», «Планка», «Тигра».</p> <p>Комплекс упражнений с массажным мячом.</p>	<p>Упражнения стейчинга и каланетика.</p> <p>Сказка «Маугли».</p>
Март	<p>Беседа: «Скелет-опора нашего здоровья» (Изучение частей тела человека, костей скелета и внутренних органов на манекене).</p> <p>Статические упражнения поза «Цветка», «Гирлянды», «Голубя», «Ребенка», «Воин», «Треугольник», «Горы», «Замок»</p> <p>Комплекс упражнений с</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Жук».</p> <p>Статические упражнения позы «Лотоса», «Лягушки», «Бабочки», «Бегуна», «Верблюда», «Жука», «Рыбы», «Бриллианта».</p> <p>Комплекс статических упражнений у стены.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах».</p> <p>Статические упражнения, поза «Аиста», «Дерева», «Мыши», «Куст», «Бриллианта», «Ласточки», «Черепахи», «Свеча», «Крылья»</p> <p>«Царская».</p> <p>Комплекс упражнений с мячом.</p>	<p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Сказка «Дюймовочка»</p>

	фитболом.			
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. Статические упражнения с гантелями, поза «Героя», «Дерева», «Коровы», «Волка» и «Собаки», «Слона». Комплекс упражнений с резинкой.	Дыхательная гимнастика «Жужжание осы». Статические упражнения, поза «Жук», «Собака», «Кошка», «Червяк», «Лисы», «Бегуна», «Горы», «Планки», «Пальма». Расслабления на боку». Комплекс упражнений с мешочками.	Гимнастика для глаз «Ветер». Статические упражнения, поза «Зайца», «Велосипед», «Лва», «Коня», «Бегемота», «Орла», «Тигра», «Ребенка», «Страуса», «Свечи», «Верблюд», «Царская». Комплекс упражнений со скакалками.	Комплекс упражнений с массажным мячом. Показательные выступления для родителей. Сказка «Доктор Айболит».
Май		Диагностика. Проверка гибкости и ловкости.	Диагностика. Проверка координации и равновесия.	Упражнения стрейчинга и каланетика. Показательные выступления для воспитателей.

3 год обучения (6-7 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь		Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов	Беседа о ЗОЖ (фитнес и йога). Комплекс статических упражнений у стены. Комплекс упражнений с мячом.	Упражнения стрейчинга и каланетика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Октябрь	Комплекс упражнений с фитболом. Комплекс статических упражнений «Ребенок», «Треугольник», «Воин», «Цветок», «Сундук», «Лодка», «Ласточка», «Собака»	Комплекс статических упражнений, поза «Горы», «Дерева», «Лука», «Крылья», «Лодки», «Планки» «Свечи», «Орла», «Бабочки», «Бегуна», «Верблюда». Комплекс упражнений с резинкой.	Само массаж (разминка). Комплекс статических упражнений, поза «Лотос», «Цветок», «Верблюда», «Мудреца», «Слона», «Бриллиант», «Бутерброд», «Змея», «Мост», «Рыбы». Комплекс упражнений с мягким модулем	Комплекс статических упражнений позы «Страус», «Гирлянда», «Мыши», «Бабочки», «Кобры», «Медузы», «Саранчи», «Посоха». Комплекс статических упражнений с мешочками. Развлечение «Путешествие в Индию».
Ноябрь	Комплекс упражнений с массажным мячом. Статические упражнения Позы «Фламинго», «Дерева», «Куста», «Моста», «Зайца», «Яйца», «Ребенка»	Гимнастика для глаз «Тише, тише» Статические упражнения поза «Свеча», «Орла», «Бриллианта», «Плуга», «Петуха», «Цыпленка», «Бабочка», «Паук» Комплекс упражнений со скакалкой.	Статические упражнения «Лотоса», «Ласточка», «Бегуна», «Волка», «Героя», «Бабочки», «Рыбы». Комплекс упражнений с гантелями	Упражнения стейчинга и каланетика. Комплекс статических упражнений в парах. Сказка «Гадкий утенок»
Декабрь	Комплекс упражнений с мячом. Статические упражнения поза «Ребенка» «Книги», «Саранчи», «Посоха»,	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Угол», «Собаки», «Кошачье равновесие»,	Разминка. Пальчиковая гимнастика «Бабочка». Статические упражнения, «Ребенка», «Божественная», «Бриллиант»,	Комплекс статических упражнений у стены. Сказка «Золотой ключик»

	«Планка», «Кувшина» Само массаж.	«Березка», «Гирлянды», «Планка», «Посоха», «Черепахи». Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	«Полумесяца», «Паука», «Кобра», «Дерево», «Сундук». Комплекс упражнений с фитболом.	
Январь		Упражнения для укрепления мышц лица. Статические упражнения Поза «Мудреца», «Вытянутого треугольника», «Острого угла», «Дерева», «Собаки», «Кошки», «Полумесяца», «Стоячая поза с захватом больших пальцев ног», «Корзинка», «Гора». Расслабление в позе «Кучера». Комплекс упражнений с резинкой.	Дыхательная гимнастика «Десять свечей», статические упражнения, поза «Кривого дерева», «Сундука», «Цветка», «Полумесяца», «Бога танца», «Бабочки», «Свеча», «Бегуна». Комплекс упражнений с мягким модулем	Статические упражнения, поза «Закручивания» «Коня», «Героя», «Дерева», «Горы», «Ребенка» «Танцовщицы», «Лотоса», «Засова», «Березки». Комплекс упражнений с мешочками. Сказка «12 месяцев».
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения поза «Ребенка», «Коровы», «Коня». «Лягушки», «Дерева», «Бутерброд»,	Упражнения для глаз «Снежинки». статические упражнения, поза «Скручивание», «Героя», «Ласточки», «Медведя»,	Дыхательная гимнастика «Дыхание «Ха». Статические упражнения, поза «Цветка», «Обезьяны», «Орла», «Дерева», «Половины луны», «Звезды», «Посоха»,	Упражнения стейчинга и каланетика Сказка «Снегурочка».

	«Горы». Комплекс упражнений с гантелями.	«Кошки», «Змеи», «Снеговик», «Сундук». Комплекс упражнений со скакалкой.	«Ребенка», «Планка», «Ком снега» - импровизация. Комплекс упражнений с массажным мячом.	
Март	Беседа: «Где прячется здоровье?» (Изучение строения скелета, внутренних органов и систем человека на манекене). Статические упражнения поза «Цветка», «Гирлянды», «Голубя», «Ребенка», «Коня», «Цыпленка», «Угла», «Верблюда», «Кошки». Комплекс упражнений с фитболом.	Пальчиковая гимнастика «Жук». Статические позы «Лотоса», «Лягушки», «Бабочки», «Жука», «Рыбы», «Бриллианта», «Лодки», «Звезда», «Кобра». Комплекс статических упражнений у стены.	Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах». Статические упражнения поза «Аиста», «Дерева», «Мыши», «Царь голубей», «Лягушка», «Велосипед», «Ласточка», «Свеча», «Царская», «Льва», «Кошачье равновесие». Комплекс упражнений с мячом.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развлечение «Путешествие по сказкам» (дети самостоятельно по одному показывают различные асаны и вспоминают в каких литературных произведениях эти названия встречаются)
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. Статические упражнения с	Дыхательная гимнастика «Жужжание пчелы». Статические упражнения, поза «Жук»,	Гимнастика для глаз «Знак бесконечность». Статические упражнения, поза «Зайца», «Велосипед»,	Комплекс упражнений с массажным мячом. Показательные выступления для родителей

	гимнастической палкой поза «Героя», «Дерева», «Коровы», «Лодки» и «Балерины». Комплекс упражнений с резинкой.	«Червяка», «Лисы», «Бегуна», «Мост», «Плуг», Расслабление со свечой. Комплекс упражнений с мешочками.	«Коня», «Планка», «Орла», «Тигра», «Верблюда», «Бриллианта». Комплекс упражнений со скакалками.	«Сказка во сне и наяву» Детям называют сказку, а они выполняют асаны, названия которых там встречаются.
Май		Диагностика. Проверка гибкости и ловкости.	Диагностика Проверка координации и равновесия.	Упражнения стрейчинга и каланетика. Показательные выступления для воспитателей.

1.4. Планируемые результаты

На начальном этапе обучения детей фитнес-йоге закладываются основы для формирования двигательных умений и навыков в непринужденной доброжелательной атмосфере, обеспечивающих успешное усвоение программного материала. Здесь должна быть сформирована привычка к нетрадиционным видам физических упражнений и разнообразию спортивного инвентаря на занятиях. Поэтому данный этап при обучении детей фитнес-йоге является наиболее ответственным.

Дети **осваивают** разнообразные виды фитнеса, изучают асаны, учатся удерживать их определенное время. Знакомятся с приемами массажа, самомассажа, дыхательными техниками. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность, уверенность в себе и самодисциплину.

Системное использование на занятиях комплексов упражнений с элементами йоги и фитнеса укрепляет здоровье дошкольников, повышает сопротивляемость детского организма различным заболеваниям; улучшает показатели физической подготовленности, способствует исправлению осанки, осознанию детьми значимости здорового образа жизни.

Таким образом, развивается активная личность, способная применять свои знания и умения в различных ситуациях. Использование фитнес-йоги кроме практической пользы, всегда доставляют детям много радости и удовольствия.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-йога»

№	Тема	Количество часов
1 год обучения		
1	Диагностика (тестирование)	5
2	Беседа «Сказки о йоге»	1
3	Беседа: «Что я знаю о себе?»	1
4	Комплекс упражнений с мячом	3
5	Комплекс статических упражнений у стены	3
6	Упражнения стейчинга и каланетика	4
7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	3
8	Комплекс упражнений с фитболом	3
9	Комплекс упражнений с резинкой	3
10	Комплекс упражнений с мягким модулем	2
11	Комплекс упражнений с мешочками	3
12	Комплекс упражнений с массажным мячом	3
13	Комплекс упражнений со скакалкой	3
14	Комплекс упражнений с гантелями	2
15	Комплекс статических упражнений (позы фитнес-йоги)	29
		68

2 год обучения		
1	Диагностика (тестирование)	5
2	Беседа о йоге, культуре и традициях Индии	1
3	Беседа: «Скелет-опора нашего здоровья»	1
4	Комплекс упражнений с мячом	3

5	Комплекс статических упражнений у стены	3
6	Упражнения стейчинга и каланетика	4
7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	3
8	Комплекс упражнений с футболом	3
9	Комплекс упражнений с резинкой	3
10	Комплекс упражнений с мягким модулем	2
11	Комплекс упражнений с мешочками	3
12	Комплекс упражнений с массажным мячом	3
13	Комплекс упражнений со скакалкой	3
14	Комплекс упражнений с гантелями	2
15	Комплекс статических упражнений (позы фитнес-йоги)	29
		68

3 год обучения		
1	Диагностика (тестирование)	5
2	Беседа о ЗОЖ (фитнес и йога)	1
3	Беседа: «Где прячется здоровье?»	1
4	Комплекс упражнений с мячом	3
5	Комплекс статических упражнений у стены	3
6	Упражнения стейчинга и каланетика	4
7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	3
8	Комплекс упражнений с футболом	3
9	Комплекс упражнений с резинкой	3
10	Комплекс упражнений с мягким модулем	2
11	Комплекс упражнений с мешочками	3
12	Комплекс упражнений с массажным	3

	мячом	
13	Комплекс упражнений со скакалкой	3
14	Комплекс упражнений с гантелями	2
15	Комплекс статических упражнений (позы фитнес-йоги)	25
		65

Количество часов может варьироваться с учетом периода подготовки и проведения мероприятий, т.к. на это отводится дополнительное время вне занятий.

Количество занятий, последовательность и тематика могут варьироваться с учетом степени усвоения материала.

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число /Время	Количество часов	Место проведения
1	Сентябрь	13.09.22 15.09.22 20.09.22 17.30- 18.30 22.09.22 27.09.22 29.09.22	2/2	Физкультурный зал
2	Октябрь	04.10.22 06.10.22 11.10.22 13.10.22 17.30- 18.30 18.10.22 20.10.22 25.10.22 27.10.22	2/8	Физкультурный зал
3	Ноябрь	01.11.22 08.11.22 17.30- 18.30 10.11.22 15.11.22 17.11.22 22.11.22 24.11.22 29.11.22	2/8	Физкультурный зал
4.	Декабрь	01.12.22 06.12.22 08.12.22		Физкультурный зал

		13.12.22 17.30- 18.30 15.12.22 20.12.22 22.12.22 27.12.22	2/8	
5.	Январь	10.01.23 12.01.23 17.01.23 17.30- 18.30 19.01.23 24.01.23 26.01.23 31.01.23	2/7	Физкультурный зал
6.	Февраль	02.02.23 07.02.23 09.02.23 14.02.23 17.30- 18.30 16.02.23 21.02.23 28.02.23	2/7	Физкультурный зал
7.	Март	02.03.23 07.03.23 09.03.23 14.03.23 16. 03.23 21. 03.23 17.30- 18.30 23. 03.23 28. 03.23 30. 03.23	2/9	Физкультурный зал
8.	Апрель	04.04.23 06.04.23 11.04.23 13.04.23 18.04.23 17.30- 18.30 20.04.23 25.04.23 27.04.23	2/8	Физкультурный зал
9.	Май	02.05.23 04.05.23 11.05.23 17.30- 18.30 16.05.23 18.05.23 23.05.23 25.05.23	2/7	Физкультурный зал

2.3. Условия реализации программы

1. Место Спортивный зал или групповая комната. Для занятий нужно выбрать ровную, твердую поверхность, застеленную гимнастическими ковриками или ковром. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда Должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься босиком.

3. Спортивный инвентарь: гимнастические коврики, гантели, массажные мячи, мягкие модули, скакалки, фитболы, резинки (кольцевые эспандеры), мячи, мешочки, гимнастические палки, тренажеры для ног.

4. Время Гимнастикой фитнес-йога можно заниматься утром, днем и вечером перед едой или через 30 мин. после еды.

5. Технические средства обучения

1. Ноутбук
2. CD материал

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

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

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 согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено.

Вебера)		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.

2.5. Методические материалы

- Наблюдение
- опрос
- беседа
- диалог
- творческий отчет

Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Программа рассчитана на 3 учебных года и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (12 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

Структура занятия

I. Вводная часть (5-7 минут).

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

2. Разминка:

- Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц

ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

- Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе используя перечисленный спортивный инвентарь:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

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

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

III. Заключительная часть (3-5 минут).

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

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Этапы обучения.

На первом этапе: (младший и средний дошкольный возраст) – дети выполняют упражнения фитнес-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

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

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий гимнастикой фитнес-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
2. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
4. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
6. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
7. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
8. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

2.6. Список литературы

1. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья/ Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011. – 256 с.: ил. – (Академия здоровья и удачи).
2. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 48 с. (Модули Программы ДОУ).
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Библиотека Воспитателя) (4).
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. – СПб.: Питер, 2015. –

80 с.: ил.

5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми);

6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).

7. Чизбру М., Вудхауз С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей / М. Чизбру, С. Вудхауз, Р. Гриффитс; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик – Минск : «Попурри», 2009. – 192 с.: ил. (Руководство для родителей и инструкторов);

8. Шампаров В. Ваше тело хочет движения! Оздоровительная Гимнастика удовольствия. – СПб.: Питер, 2019. – 176 с. ил.

9. Научная электронная библиотека www.elibrary.ru