МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОМНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 9 «КАЛИНКА»
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО на
заседании педагогического совета
МАДОУ «Д/с № 9 «Калинка»
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Д/с № 9 «Калинка»
_____ О.М. Пахомова
Пр. №29/6 от «31» 08 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 9 "КАЛИНКА" Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 9 "КАЛИНКА" Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
DN: c=RU, st=Красноярский край, street=Борисенко ул.,д.4, l=Назарово, title=Заведующая детским садом, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 9 "КАЛИНКА" Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ, 1.2.643.100.1=1202031302323434031353839937730, 1.2.643.100.3=1208303431343735343430333 7, 1.2.643.100.4=1208323435303033634333 6, 1.2.643.3.131.1.1=120C323435363033439393538 30, email=uobuh2@yandex.ru, givenName=Ольга Михайловна, sn=Пахомова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 9 "КАЛИНКА" Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Дата: 2023.09.11 15:19:43 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: дети 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Лемешко Алеся Сергеевна

Назарово
2023

Раздел 1
«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для детей» (далее ДООП) спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. N 1155).
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Калинка» г. Назарово Красноярского края, утверждённый Постановлением администрацией г. Назарово № 2223-п от 24.12.2015г (с изм. и доп., вступ. в силу с 22.12.2016).

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за

компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делая их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнований. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми.

Практическая ценность детской йоги заключается в том, что она:

— развивает гибкость и силу (повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
— улучшает осанку (укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляет позвоночный столб);
— дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушарие мозга);
— формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
— способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
— развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
— повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога- упражнений.

1.1.1 Направленность программы

Направленность программы «Йога для детей» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации — кружковой; по времени реализации — годичной. Данная программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Т.А. Ивановой.

1.1.2 Новизна программы

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Йога – это новое направление в физическом развитии для детей. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. Занятия йогой снимают напряжение после занятий, укрепляют иммунитет и улучшают осанку, помогают развить гибкость, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз.

1.1.3 Актуальность

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего детского сада

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных задач современного общества. Именно йога способствует улучшению здоровья, укреплению крупных и мелких групп мышц, повышает умственную активность, улучшает концентрацию внимания, приучает сдержанности, самообладанию, воспитывает нравственные и волевые качества.

1.1.4 Отличительные особенности программы

Программа является комплексной, так как объединяет разные виды детской деятельности: игровую, коммуникативную, двигательную. Дети знакомятся с нетрадиционной формой оздоровления - Йога, асанами – статичные позы в йоге.

В программе интегрируют такие образовательные области, как речевое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

1.1.5 Адресат программы

Данная программа разработана для всех желающих детей дошкольного возраста (5-7 лет) без особой подготовки и способностей нашего детского сада с нормальным психическим и физическим развитием. Количество детей в группе 10.

1.1.6 Реализация программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов 36 в год, 1 академический часа в неделю, длительность 25-30 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности: группами, парами, индивидуально в очной форме.

1.2. Цель и задачи ДООП

Цель: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития дошкольников, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йоги.

Задачи:

Образовательные:

- обучать детей технике выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

В основе программы лежат следующие принципы:

- **систематичность** – занятия проводятся регулярно;
- 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.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Учебный план для детей 5-7 лет составляет 36 часов, включая итоговые и отчётные мероприятия.

п/п	Наименование раздела	Количество часов в год		Форма аттестации
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	Беседа
2	Общеразвивающая гимнастика	-	2	Наблюдение Выполнение контрольных упражнений
3	Самомассаж	-	2	Наблюдение
4	Суставная гимнастика	-	3	Наблюдение
5	Асаны	2	14	Выполнение контрольных упражнений
6	Дыхательная гимнастика	-	2	Наблюдение
7	Гимнастика для глаз	-	2	Наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	-	2	Наблюдение
9	Релаксация	-	2	Наблюдение
10	Подвижные игры	-	2	Наблюдение
11	Итоговые занятия	-	1	Показательные выступления
Итого часов		3	33	Всего 36 часов

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория 1 час, практика 1 час.

Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.

Теория -0 часов, практика 2 часа.

Игры, направленные на укрепление опорно-двигательной системы, развитие чувства ритма, координации. Игровые гимнастики: «Репка», «В тёмном лесу есть избушка», «Колобок», «Козлята», «За грибами», «Светофор»,« Медведь», «Утята», «Птички», «Прогулка в лес», «Упражнения для ног» и др.

Раздел 3. Самомассаж.
Теория 0 часов, практика 2 часа.
Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения. А также общего расслабления тела. Игры для самомассажа: «Дождик», «Лисонька», «Снеговик», «Блины», «Рукавицы», «Ёжик», «Умывалочка», «Красим», «Солнышко», Улитка», «Массаж ушей», «Массаж тела и лица», «Барабан», « Весёлый мячик», и др.

Раздел 4. Суставная гимнастика.
Теория 0 часов, практика 3 часа.
При выполнении суставной гимнастики дети делают всё в умеренном темпе, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнений.
Суставная гимнастика состоит из 2 комплексов, каждый из которых включает в себя определённые игры для суставной гимнастики.

Раздел 5. Асаны (позы).
Теория 2 часа, практика 14 часов.
Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Дети разучивают: позы стоя и балансы, позы стоя на четвереньках, позы сидя и восстанавливающие позы, позы лёжа на животе и прогибы назад. Есть статические и динамические варианты асан.

Раздел 6. Дыхательная гимнастика.
Теория 0 часов, практика 2 часа.
Дыхательная гимнастика- гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла. Сочетание статических и динамических упражнений. Упражнения: «Удивимся», «Петушок», «Маятник», «Ёжик», «Насос», «Самовар», «Ветер», «Плечи», «Задуем торт», «Полёт на луну», «Полёт на солнце», «Лёгкий ветерок», «Лодочка на волнах». «Дышим на вертушку», «Чистим носы» и др.

Раздел 7. Гимнастика для глаз
Теория 0 часов, практика 2 часа.
Гимнастика улучшает кровообращение для глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы. Упражнения: «Дождик». «Теремок», «Белка», «Ветер», «Зайка», «Самолёт», «Лиса», «Медведь», «Комарик», «Оса», «Буквы» и др.

Раздел 8. Пальчиковая гимнастика.
Теория 0 часов, практика 2 часа.
Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Эти упражнения используются перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией. Упражнения: «Гости», «Пироги», «Мастера», «Капуста», «Слова», «Весна», «Солнце», «Бабочка», «Пальчики», «Жук», «Солнце», «Пальчики» и др.

Раздел 9. Релаксация.
Теория 0 часов, практика 2 часа.
Релаксация-это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Они способны уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряжённых мышцах. Упражнения: «Замедленное движение», «Зёрнышко», «Снежная баба», «Птичка», «Тишина», «Летний денёк», «Лимон», «Лентяи», «Вибрация», «Буратино», «Сказка», «Океан», «Рыбки», «Овощи», «Олени» и другие.

Раздел 10. Подвижные игры.
Теория 0 часов, практика 2 часа.
В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности.
Игры: «Репка». «Хитрая лиса», «Поиграй с мишкой», «Идёт коза по лесу», «У медведя во бору», «Бегай и замри», «Совушка- сова», «Острова», «Блинчики», «Удочки», «Мы- весёлые ребята» и другие».

Раздел 11. Итоговые занятия.
Теория 0 часов, практика 2 часа. Итоговые занятия проходят 2 раза в год, в декабре и мае с родителями.

Перспективное планирование занятий детской йогой детей 5-7 лет

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Тема	**«Правила дорожного движения»**	**«Сам себя я полечу»**	**«Как защитить себя от микробов»**
Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		
Месяц	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**
Тема	**«Чистота – залог здоровья»**	**«Школа здоровья»**	**«Наше тело»**
Цель	Учить выполнять дви-жения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в дости-жении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания

	раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	- Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	- Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

Месяц	**Март**	**Апрель**	**Май**
Тема	**«Опасности в природе весной»**	**«ОБЖ»**	**«Опасности в лесу и на воде»**
Цель	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

1.4. Планируемые результаты

На этапе завершения программы «Йога для детей», будут достигнуты следующие результаты:

- дети знают и умеют выполнять асаны, суставную гимнастику, гимнастику для глаз;
- у детей сформирована правильная осанка и равномерное дыхание;
- у детей выработано равновесие, развита координация движений;
- у детей развита гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- у детей выработаны коммуникативные навыки в общении, они с удовольствием отвечают на вопросы или задают их взрослом или сверстнику;
- у детей сформированы навыки самоконтроля, самооценки при выполнении гимнастики, подвижных игр и асан;
- дети умеют проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (радоваться успехам других, не огорчаться, если что-то не получилось, контролировать свои эмоции, доводить начатое до конца);
- дети знают методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Раздел 2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
2023-2024 уч. г.	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36 недель	36 акад. часов	1 раз в неделю	Сентябрь, май

2.2. Условия реализации ДООП

Материально-техническое обеспечение

— помещение тренажёрного зала;
— коврики для йоги;
— массажные мячики;
— гимнастические мячики;
— фитболы;
— атрибуты для игр;
— колонки;
— ноутбук.

Информационное обеспечение

— цветные иллюстрации по асанам;
— электронные ресурсы;
— интернет-сайты.

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре, педагогический стаж - 12 лет, стаж в должности инструктора по физической культуре 3 года, образование среднее профессиональное педагогическое. В 2020 г. прошла курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Особенности организации и проведения физкультурных занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)».

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

— контроль знаний в процессе беседы;

— контроль умений и навыков в процессе наблюдения на занятиях;

— взаимоконтроль;

— самоконтроль;

— итоговый контроль умений и навыков.

Оценочные материалы

№ п/п	Входной контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
1	Диагностика (сентябрь)	Проводится в виде наблюдений, бесед по каждому комплексу	Проводится в виде открытого занятия для родителей	Диагностика (май) Итоговый контроль умений и навыков

К формам контроля относятся вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль, которые включает в наблюдения, беседы, открытые занятия, диагностику.

Входной контроль проводится в сентябре (диагностика), результаты фиксируются на листе в таблице по критериям на каждого ребёнка.

Текущий контроль проводится по каждой теме в виде наблюдения за детьми, бесед, самостоятельного выполнения упражнений.

Промежуточный контроль проводится один раз в год в форме открытого занятия для родителей.

Итоговый контроль проводится в мае (диагностика) результаты фиксируются в таблице на каждого ребёнка. Так же итоговый контроль предусматривает проведения итогового занятий для родителей или коллег для диагностики умений и навыков.

Диагностика

Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Быстрота	На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10 м ставят флажки. По команде «Марш» ребёнок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка.	Оценивается в метрах. Даётся 2 попытки с интервалом для отдыха. Фиксируется лучший результат.
Выносливость	Приседание. Из и.п. – о.с. – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течении 30 сек.	Полное выпрямление ног и глубокий присед.
Равновесие	Поза Ромберга. Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах. Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.
Гибкость	Наклон вперед. 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. Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минуты. Фиксируется лучший результат.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

По результатам диагностики выставляется уровень усвоения знаний и навыков: «низкий уровень», «средний уровень», «высокий уровень».

Оценка «высокий уровень» выставляется при исчерпывающем выполнении поставленной задачи за безупречное исполнение задания.

Оценка «средний уровень» выставляется при достаточно полном выполнении поставленной задачи (в целом) за хорошее исполнение задания в том случае, когда обучающимся демонстрируется достаточное понимание материала, проявлено индивидуальное отношение, однако допущены небольшие неточности.

Оценка «низкий уровень» выставляется при недостаточно полном выполнении поставленной задачи (в целом). Дети допускают погрешности при выполнении задания.

Педагогическая диагностика для детей 5-7 лет (н-начало года, к-конец года).

ФИ ребёнка	Показатели									
	Быстрота		Выносливость		Равновесие		Гибкость		Сила мышц рук	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
Общее количество детей										

2.4. Методические материалы

Форма организации образовательного процесса: очная.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, игровой, убеждение, поощрение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: беседы, презентации, открытые занятия, учебная игра, занятия-сказки, наблюдения.

Педагогические технологии: технология модульного обучения, технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Структура занятия

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 частей: вводная, основная и заключительная.

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.

3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 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:

— 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 и игры.

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).

Условия проведения детской йоги:

— четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
— хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
— гимнастические коврики;
— одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
— противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
— собственное желание ребенка.

Особенности выполнения статических поз:

— 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;
— мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении;
— вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно;

— фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд;
— выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения;
— отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды

2.5 Список литературы

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника-центр, 2006.
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993.
3. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009.
4. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2020.192 стр.

Рекомендуемая литература для родителей и детей:

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993.
2. Останко Л,В. Сто веселых упражнений для детей. – СПб.: Корона-принт, 2005.
3. Паджалунга Л. «Играем в йогу». Москва, Манн, Иванов и Фербер» 2018 г.39 стр.22