

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №9 «Калинка» г. Назарово Красноярского края

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №9 «Калинка»

О.М. Пахомова

« » 2017

**График дополнительной работы на 2017-2018 учебный год**

Помещение: музыкальный зал

Расписание занятий: I гр. Понедельник 1100 - 1125

II гр. Понедельник 1640 - 1705

Продолжительность занятия: 25 минут

Количество детей: 20 человек

2017г

**Актуальность программы**

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников, в нашем дошкольном учреждении организован кружок по детской йоге.

**Йога** – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

**Детская йога** – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

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

**Хатха-йога** – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

**Ха –** это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

**Тха**– луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития.

Доказано, что занятия йогой благотворно влияют на весь организм: укрепляют опорно-двигательный аппарат, положительно влияют на работу нервной и эндокринной системы. Асаны стимулируют слаженную работу полушарий мозга и гармональную системы. Как результат – снижается утомляемость, улучшается зрение, и улучшается общая работа мозга.

Кроме физиологического эффекта йога имеет ярко выраженный психологический эффект. Она помогает овладеть навыками расслабления, понимать и выражать свои мысли и эмоции, повышает уверенность.

Йога полезна для гиперактивных детей. Она помогает им стать спокойными и сосредоточенными.

Большинство упражнений в хатха-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).

***Асаны*** – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

***Пранаямы*** - дыхательные упражнения.

Таким образом, йога – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким. Соединения движения и дыхание в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины. Также йога дает возможность для безграничной фантазии ребенка, поэтому на занятиях йогой невозможно заскучать.

Новизна программы заключается в том, что занятия включают в себя нетрадиционные методики: элементы йоги, самомассажа, дыхательной гимнастики, гимнастику для глаз, музыкотерапию, художественное слово, алфавит телодвижений и др. Благодаря этому, осуществляется комплексный подход к физическому развитию воспитанников. Применяемые на занятии физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного действия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка

**Цель**

Сформирование у детей представления о йоге.

**Задачи программы для детей старшего возраста**

* Развить физические качества.
* Совершенствовать двигательные навыки детей;
* Вырабатывать умение владеть телом,
* Укреплять мышцы;
* Совершенствовать работу органов дыхания и кровообращения;
* Научить детей двигаться через гимнастику Хатха-Йога;
* Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.

**Задачи программы для детей подготовительного к школе возраста**

* Обучать детей правильному и красивому выполнению Асанов;
* Совершенствовать основные виды движений;
* Формировать осанку;
* Совершенствование психических процессов;
* Познать свой характер, укрепить волю;
* Развить внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами;
* Развить умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться;
* Духовное обогащение: учить быть терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим;
* Развить потребности в здоровом образе жизни.

**Ожидаемые результаты**

* Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития.
* Стабилизация эмоционального фона у детей.
* Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
* Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

**Краткая характеристика структуры программы**

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста (с сентября по май месяц).

Курс хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает 9 сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся групповым способом (2 группы по 10 детей), один раз в неделю по 25 – 30 минут.

**Формы работы с детьми:**

Групповая

Индивидуальная

**Методы и приемы обучения**

* Наглядный
* Словестный
* Практический
* Игровой

**Оборудование процесса обучения**

* Светлый и просторный зал
* Музыкальная аппаратура
* USB-флешка
* Гимнастические коврики
* Мяч прыгун с ручкой
* Мяч массажный

**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:

* 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).

**Подготовка связок и суставов.**

**Разминка.**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочерёдно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

**Самомассаж.**

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

**1.Самомассаж шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

**2.Самомассаж плечевых суставов.** Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

**3.Самомассаж спины.** Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**4.Самомассаж коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

**5.Самомассаж ступней.** Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

**Список литературы:**

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
2. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
3. РашосорокаХатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
4. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.