

Принято на заседании
Педагогического совета № 1
от 04.09.2017г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
Заведующего МАДОУ
«Детский сад № 415»
№ 36 – О от 28.09.2017г.
_____/Л.А.Муравьева/

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 415»**

Платная дополнительная образовательная услуга

Кружок гимнастики с элементами йоги для детей от 3 до 7 лет

Срок реализации программы – 2 года

Разработчик Климова Анна Юрьевна

Нижний Новгород

2017

Кружок гимнастики с элементами йоги

Кружок работает по технологии Джулиет Пегрум «Детская йога. Радость движения», методике Сайкиной Е. Г. , Фирилевой Ж. Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений.

Программа направлена на обогащение двигательной активности и оздоровление детей через использование асан (позы йоги) с элементами игры.

Актуальность и педагогическая направленность программы:

Данная технология способствует одновременному развитию разума и тела. Программа обогащает физическое развитие детей за счет различных асан, дыхательных техник, упражнений по концентрации. Применение занятий по йоге способствует развитию потенциала головного мозга, интеллектуальной собранности и концентрации внимания детей, пробуждает творческие способности.

Цель работы кружка – укрепление здоровья дошкольников, повышение двигательной активности детей, обучение основным асанам йоги.

Задачи обучения :

1 год :

- 1). Заинтересовать детей упражнениями йоги,
- 2). Формировать навык глубокого дыхания,
- 3). Обучить простейшим асанам,
- 4). Развивать чувства (слух, обоняние, зрение),
- 5). Обучить релаксации.

2 год :

- 1). Развивать ловкость, равновесие, гибкость, координацию, выносливость,
- 2). Развивать вестибулярную устойчивость,
- 3). Учить контролировать собственное эмоциональное состояние.

Отличительные особенности программы:

Почти все упражнения-асаны носят имитационный характер. Программа предлагает для освоения детьми множество различных техник дыхания, что способствует оздоровлению организма. Нетрадиционные упражнения на концентрацию, визуализацию развивают наблюдательность, внимание, творческое мышление.

Технология позволяет детям усвоить знания о строении человека, а также является отличной профилактикой нарушения осанки и плоскостопия.

Программа рассчитана на **2 года обучения** и предназначена для детей от **3 до 7 лет**:

Младший и средний возраст- первый год обучения; старший возраст-второй год обучения.

Форма занятий;

Обучение происходит в игровой форме с использованием подвижных игр, статических и динамических упражнений, игр-имитаций. Занятия проводятся 1 раз в неделю подгруппами по 12-15 детей.

Ожидаемые результаты работы: активизация двигательной активности детей младшего и старшего дошкольного возраста, особенно самостоятельной двигательной активности, укрепления здоровья.

Способы проверки результатов работы- анализ двигательной активности детей, занимающихся в кружке, наблюдение за их самостоятельной игровой деятельностью.

Формы подведения итогов реализации программы:

Показ открытого занятия, отчет руководителя кружка на педагогическом совете.

Тематический план работы кружка

1 год обучения

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>Содержание, к-во часов</i>	<i>Используемые упражнения</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Дополнит.упр.</i>
1	сентябрь	1.Знакомство с техникой глубокого диафрагменного дыхания – 2ч. 2. Развитие гибкости, координации – 2ч.	Бабочка Кошка Пальма Волк треугольник	« Цепочка»	Гимнастика для глаз
2.	октябрь	1.Обучение технике дыхания с задержкой -1ч. 2.Отработка парных упражнений – 3ч.	Собака Колесница Змея Черепаша Простое скручивание	« Стул и стол»	Концентрация на звуке
3.	ноябрь	1.Обучение приемам самомассажа- 2ч. 2.Упражнения на визуализацию- 2ч.	Горка Лодка Мост Лотос Скручивание лежа на спине	« Пароход»	Упражнения в комплексе «Приветствие солнцу»
4.	декабрь	1.Составление детьми комплексов упражнений из ранее изученных- 3ч. 2.Техника	Вытянутый полумесяц Обними мишку Березка Колесо Чайник	«Стол и стул»	

		охлаждающего дыхания – 1ч			
5.	январь	1.Обучение приемам самомассажа -2ч. 2.Упражнения на визуализацию – 2ч.	Плуг Лодка с веслами Саранча Лук	«Качели»	
6.	февраль	1.Пчелиное дыхание – 1ч. 2.Упражнения на визуализацию – 3ч	Лодка Рыба Боковое растягивание Лебедь Комплекс»волы»	«Лодочка»	Поза «Коровья голова» «Штопор» «Кобра» «Балансир»
7.	март	1.Поочередное дыхание через ноздри – 1ч 1.Составление детьми комплексов упражнений из ранее изученных- 3ч.	Растущее семечко Оглядывающаяся кобра Приветствие луны	«Птица»	Поза «Орел» «Король танцев» «Голубь» «Верблюд»
8.	апрель	1.Разучивание парных и групповых упражнений – 4ч	Сдувание мухи с кончика носа Приветствие луны Поза вороны Цветущий лотос велосипедист		Концентрация на звуке.

Содержание программы кружка включает в себя оценку уровня физической подготовленности детей, атлетическую подготовку (общефизическую и специальную подготовку), элементарные теоретические сведения и нравственно-волевую подготовку.

Оценка уровня физической подготовленности к плаванию включает в себя бег, прыжки, упражнения на дыхание, что позволяет определить уровень физической подготовленности детей (ловкость, силу, выносливость, гибкость) и планировать атлетическую подготовку.

Атлетическая подготовка (общефизическая и специальная) включает в себя игры и упражнения на развитие основных физических качеств и специальных умений и навыков

(общеразвивающие упражнения для развития рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, упражнения для развития дыхания, растяжки), т.е. является базовой в обучении гимнастике.

Элементарные теоретические сведения по истории гимнастики, асанах, строении человеческого тела, безопасности во время занятий спортом способствуют формированию осознанного отношения детей к гимнастике, привлекают внимание детей к таким видам спорта, как легкая атлетика, спортивный танец, эти сведения преподносятся руководителем кружка в процессе всех занятий.

Нравственно-волевая подготовка помогает детям развивать смелость, решительность, самостоятельность, дисциплинированность, занятия гимнастикой вызывают положительные эмоции.

Все компоненты содержания представлены в учебном плане и присутствуют на занятиях кружка в различных сочетаниях.

Методическое обеспечение работы кружка:

Формы занятий –подгрупповые, круговые тренировки, индивидуальные задания по отработке техники, индивидуальные задания по самоконтролю.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса – игровые задания, упражнения в игровой форме, индивидуальные задания, задания с самоконтролем, психогимнастические упражнения, этюды на расслабление.

Дидактический материал и техническое оснащение занятий :

индивидуальные коврики, мягкие модули, гимнастические ролики, диски «Здоровье», игрушки, графические карточки-задания.

Форма подведения итогов по теме –проведение контрольных занятий.

Список литературы:

- 1.Пегрум Д." Детская йога. Радость движения. Пер.с англ.-СПб.: "Издательство" ДИЛЯ", 2006.
- 2.Энциклопедический справочник медицины и здоровья.-М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
- 3.Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений.-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
4. «Массаж по китайской медицине.» Ж. Семейный доктор, 1996, № 12
- 5.«Поклонение солнцу. Древнерусский оздоровительный обряд.»(детский вариант)-М. «Издательство Матрешка»,2005
- 6.Мини-энциклопедия. «Йога», пер. с англ . Ю Рудаковой .- М.,ООО «Издательство АСТ», ООО « Издательство Астрель»,2003