

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
ГОРОД НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по
познавательно - речевому направлению развития
детей №27 «Росинка»

423810, г.Набережные Челны, бульвар Энтузиастов,4
Телефон/факс 38-87-94/39-61-72
E: mail: sad.27rosinka@yandex.ru



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ЯР ЧАЛЛЫ ШӘНӘРЕ

МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ
БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ
«27 ич «Чык тамчысы»балаларның таныл белү-
сойламүсешен останлекле ғамалға ашыручи
гомумүстөрешелі балалар бакчасы»

423810, Яр Чаллы шәнәре, Энтузиастлар б-ры, 4
Телефон/факс 38-87-94/39-61-72
E: mail: sad.27rosinka@yandex.ru

ИНН/КПП 1650085606/165001001; ОГРН 1031616003935; ОКПО 57240468; ОКАТО92430000000



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 27 «Росинка»

С.М. Бабушкина

«25 08 202 г

Рассмотрено и принято

на заседании Педагогического

совета от «25 08 202 г

протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа «Детская йога»**

I. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно- необходимых двигательных умений, навыков физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен чувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему нести 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 и различными функциональными системами, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика-йога способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-воловой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог

и различных агрессий и это сильное эмоциональное напряжение остаётся в памяти тела в виде "мускульного панциря" (в современной терминологии - мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п.

Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом привыкшим к асанам.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а черезнее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя – то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пятки до головы, получает одновременно извращение и перечисленных воздейстий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

Йога-путь к равновесию.

В телесно-ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно – либо человек падает, либо находит ответ на учавший его вопрос. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно – не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно

научиться сядев неудобных сиду позах, находить устойчивость – это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется на все другие.

Йога-это навыки правильного движения.

Асаны йоговскиедыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объеме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движений за счет растяжек.
- учат сохранять максимально количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога-это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексию, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть еще кое-что, что существенно увеличивает способность осознавать свое тело. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс"

1979) указывал: "в асанах растяжение захватывает наш пассивно-внимание. Асаны –

это телесный способ владения вниманием, чтобы привлечь пассивно-внимание в какой-

то определенной области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что в этом положении затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий

асаны начинает все лучше чувствовать свое тело и его строение, узнает свои

собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела.

- Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.
- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога позволяет сопротивляться различным заболеваниям и укреплять организм.
- Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна для равновесенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движений тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятиях 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.

Цель из задачи.

Цель физического воспитания дошкольников: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи физического воспитания:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, формирования у него основного образа жизни.
2. Обеспечение своевременного и полноценного физического развития всех органов и функций организма ребенка.
3. Формирование физической подготовленности и развитие физических качеств.

Процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания называется *физическим развитием*. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния санки, жизненная емкость легких). В широком понимании –

это развитие физических качеств таких как, выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств способствует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма как социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы ребенка дошкольного возраста, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности.

В качестве средств формирования физических качеств рассматриваются:

- естественные силы ребенка;
- рациональный двигательный режим жизни;
- физическая активность самих детей;
- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы;
- произведения музыкального и изобразительного искусства;
- целенаправленное педагогическое воздействие;
- заинтересованность родителей в воспитании физических качеств детей.

В качестве основного специфического средства физического воспитания традиционно используются физические упражнения. Они направлены на развитие двигательных действий и реализуются в спортивных и подвижных играх, гимнастиках, праздниках, развлечениях, простейших видах художества.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности ребёнка. Под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка.

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребёнка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, детская йога способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Детская йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. Вот отличие от других физических упражнений, имеющих динамический

характер, в гимнастике-
йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их
выполнение требует плавных, осмысленных
движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важна
я особенность -йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением
и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, чтобы выполне-
ние физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспос-
облений.

Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помога-
ют нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений
и опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они
способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и
оздоровлению его психики.

II. Содержание

программы. Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общая работоспособность детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой.

Задачи:

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (вовремя выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения с со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность введении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, в возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей 5-7 лет через занятия детской йогой.

Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;

- преемственность –
каждый следующий этап базируется на сформированных навыках, 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.

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 8-10. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом, 1 раз в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми 20-30 минут.

III. Отличительные особенности программы. Структура занятия.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменения 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 вокруг. Вариации ходьбы и легкого бега вокруг 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 наклонов перед;
- 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).

Этапы обучения.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения детской йоги только концентрируясь на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения делаются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение и правильного дыхания.

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

Условия проведения детской йоги:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветреное помещение (температура воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или последневное (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственно желания ребенка.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.

На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения позы склоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед входением 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 лежав 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 держивают занятое положение и теланекоторое 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, с покойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

IV. Особенности психофизического развития детей 5-7 лет.

К 4-5 годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм проделывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет).

Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а ягодичных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда и ход движения ограничена по сравнению с взрослым организмом. В 6-7 лет четко намечается физиологическая конфигурация спины.

До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6-7 лет она составляет 70-80 ударов в минуту).

Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные.

Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный.

VI.Заключение.

Представленная программа система работы по развитию физических качеств у детей 5-7 лет через использование гимнастики “йога” могут быть использованы инструкторами по физической культуре, медицинскими работниками, педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях. С помощью гимнастики “йога” открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но и у подростков и взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью
(Четыре) листов
МБДОУ «Детский сад №27
«Росинка»
Завдунова
С.М. Бабушкина

