

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с художественно-эстетическим направлением № 53»

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2018

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 53»
И.А.Нигматова
приказ № 22 от 03.09.2018г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Детская оздоровительная Хатха-йога»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год.

Разработала:
Войнова Татьяна Николаевна,
инструктор фитнес-йоги

ЗАО Северск 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

Хатха-йога - как нетрадиционный метод в системе оздоровления детей дошкольного возраста.....	3
Пояснительная записка.....	4
Основные цели, задачи, принципы и направления оздоровительной программы «Хатха-йога» для дошкольников для улучшения состояния их здоровья и развития физических качеств.....	6
Ожидаемые результаты.....	8
Общие рекомендации по организации занятий.....	9
Методика занятий хатха-йогой с детьми дошкольного возраста.....	10
Учебный план.....	12
Календарный учебный график.....	15

Хатха-йога - как нетрадиционный метод в системе оздоровления детей дошкольного возраста

Важнейшей характеристикой работы каждого дошкольного образовательного учреждения является состояние здоровья детей.

Для более совершенных и перспективных форм организации работы по физическому воспитанию, охраны жизни и здоровья детей в Северске успешно внедряется программа "Здоровый ребёнок", рассчитанная на детей 3-7 лет.

Эта программа имеет свои особенности, отличающие её от других программ:

- комплексный подход к проблеме обучения детей основам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- формирование и начало тренировки основных функциональных систем организма, позволяющих добиться оптимального приспособительного эффекта к различным нагрузкам;
- использование апробированных и разрешённых нетрадиционных методов оздоровления часто болеющих детей, одним из которых является **оздоровительная система динамических, статических и дыхательных упражнений Хатха-йоги** (адаптированная и рекомендованная для дошкольников).

Хатха-йога обеспечивает хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, – это лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики. Она делает позвоночник гибким и является тонизирующим средством для всех органов.

– статические упражнения развивают чувство равновесия, восстанавливают и укрепляют медленно сокращающиеся мышечные волокна мышц, ответственных за осанку. Система отличается методичностью в построении тренировочного режима в зависимости от физических возможностей группы, глубокой проработкой основных групп мышц, развитием силовых и скоростных характеристик.

– дыхательные и релаксационные упражнения в начале занятия, в процессе тренировки и в конце занятия позволяют создать благоприятный тренировочный режим и постоянный самоконтроль самочувствия детей.

Пояснительная записка

Учение йогов является древнейшим культурным наследием Индии. Её развили и усовершенствовали любознательные и энергичные люди в долине реки Инд. Они поняли, как важно для достижения духовных и интеллектуальных целей иметь здоровое тело.

Одной из составных частей йоги является хатха-йога. Около двух тысяч лет назад или даже раньше, в древней Индии, доктора и учёные уже знали о взаимосвязи физического и психического развития человека. На основе этого знания они разработали науку хатха-йоги. Ха – это солнце, символ жизненных сил, энергии, бодрости (напряжение), тха – Луна – символ покоя (расслабление). Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию через укрепление тела с помощью особых поз и дыхательных упражнений.

Позднее, около 1200 года до н.э., йога была систематизирована. Йоги считают, что здоровье должно быть естественным состоянием человека. В Индии сейчас есть уже много институтов, которые воспитывают йогов по-новому, без нежелательных и неприемлемых для нас связей с религией и мифологией.

Проверенная тысячелетним опытом, эта система стала одной из самых популярных и любимых оздоровительных в 105 странах мира.

В нашей стране йога получила официальное признание лишь в 1988 году: в Москве, при Центральном научно-исследовательском институте медико-биологических проблем спорта на базе хатха-йоги открылся Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления “Академия Йога” – высшее учебное заведение, где преподаватели повышают свою квалификацию, углубленно изучая практическую йогу, философию, медицину и другие дисциплины, необходимые современному преподавателю йоги. Дипломы инструкторов вручаются от имени самой Академии и Всесоюзного научного общества врачей ЛФК и спортивной медицины. Одним из направлений, работы заведения является оздоровление населения.

Сейчас ведётся подготовка инструкторов по йога-терапии через Государственный Национальный Институт Здоровья (С. Агапкин (Москва), А. Фролов (Санкт-Петербург) в сотрудничестве с Московским Аштанга-йога центром).

Хатха-йога применяется:

- для подготовки подводников;
- как одно из средств подготовки космонавтов и квалифицированных борцов – вольного стиля;
- в армии в качестве зарядки;
- в санаториях и профилакториях;
- в группах здоровья;
- специальных медицинских группах.



Программа оздоровления детей с использованием хатха-йоги

Йога, что на санскрите значит «соединение», — это естественное состояние детей, которые искренне считают маму и всё вокруг частью себя.

Дети - естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страха и социальных стереотипов. Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учётом физических, физиологических и

психологических особенностей ребёнка.

«Хатха-йога» для дошкольников, конечно не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических упражнений (поз), навеянных системой йогов и адаптированная для детей.

Разрешённые для применения у детей асаны являются неспешной гимнастикой без каких-либо излишеств. Особенностью упражнений адаптивной гимнастики (АГ) является их относительная статичность (это позы) и целенаправленность воздействия на функционирование тех или иных органов и систем организма. Многие упражнения из йоги плавно переключались в комплексы лечебной физкультуры при различных заболеваниях: дыхательной системы, пищеварительного тракта, опорно-двигательной системы и др. В совокупности с физиотерапевтическими процедурами и основным лечением это даёт колоссальный положительный результат, который сохраняется потом годами.

Йога особенно полезна часто болеющим детям, тревожным и легко возбудимым, малоподвижным, ощущающим дефицит общения, с дефицитом или избытком массы тела, имеющим заболевания бронхо-лёгочной и нервной системы (энурез, вегето-сосудистая дистония).

Дети с такими особенностями развития, как синдром Дауна, детский церебральный паралич, синдром дефицита внимания и гиперактивности, аутизм и другие, получают от занятий огромную пользу.

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

В йоге чётко выделены 8 разделов, 2 из которых характеризуют технику хатха-йоги, они и были использованы в нашей работе. Это:

- 1) Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз; и
- 2) Пранаяма – особые дыхательные упражнения.

В детской йоге сознательно опускается шесть ступеней, теория и философия – здесь они будут лишним грузом, который под силу только взрослому и зрелому человеку. Ведь задача инструктора - не делать детей йогами, а укрепить здоровье дошкольника, при условии, что йога для них будет привлекательна.

Основной целью йоговских упражнений является усиление кровотока в результате активизации скелетных мышц, а вследствие этого и усиление поглощения кислорода. Желаемый эффект достигается простыми движениями позвоночника и различных суставов без движения мышц, требующих большого физического напряжения.

В программе хатха-йоги имеются различные упражнения (асаны), предназначенные для укрепления всех систем организма.

Асаны – это своеобразные упражнения, благодаря которым занимающийся человек разминает опорно-двигательный аппарат, в частности, суставы, связки и мышцы. Путём растяжения, скручивания и сжатия, асаны улучшают работу сердца и кровеносной системы, а так же позволяют проводить мягкий массаж органов и желез внутренней секреции, которые в результате этого активизируют свою работу. В свою очередь, эндокринная система напрямую связана с нервной, что позволяет укрепить её и сделать более управляемой.

Йоговские упражнения (асаны) в большей степени направлены на **поддержание здорового состояния позвоночника**. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, занимающиеся сохраняют здоровье всего организма. Специально подобранные асаны йоги позволяют мягко, медленно и постепенно растягивать мышцы и связки позвоночника, и в растянутом состоянии слегка изгибать и скручивать позвоночник во всех отделах: шейном, грудном, поясничном и крестцовом. Такие упражнения являются изометрическими, так как мышцы почти не меняют своей длины. Они снимают гипертонус, мышцы расслабляются, чуть удлиняются, восстанавливается правильное положение отдельных сегментов позвоночника. Хатха-йога применяется для укрепления костной основы позвоночника, восстановления нормального тонуса мышц (тренировки ослабленных, расслабления и растяжения спастически сокращённых, укороченных мышц). В процессе практики прорабатываются глубокие мышцы, окружающие позвоночник и составляющие его «мышечный корсет», помимо этого, больше питания получает и спинной мозг, проходящий

внутри позвоночника. Это, безусловно, наилучшим образом влияет на оптимизацию работы всех систем организма в целом, и нервной, в частности.

При помощи асан достигается **развитие головного мозга и его деятельности**. Это происходит за счёт того, что опорно-двигательный аппарат и другие системы, работая по-новому, заставляют мозг искать новые режимы в управлении организмом. В свою очередь, мозг предоставляет органам новые, улучшенные режимы управления их работой.

Программа оздоровления детей с использованием хатха-йоги продумана таким образом, что при выполнении упражнений (асан) начинается централизованное воздействие на все системы организма. Именно за счёт такого эффекта занятия хатха-йогой делают тело гибким и сильным, оказывают ярко выраженный терапевтический эффект: укрепляют здоровье и иммунитет.

Дыхательная гимнастика («Пранаяма»)

Дыхательную гимнастику проводят **для укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения выносливости при физических нагрузках и сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям.**

Все пранаямы исключительно благотворно влияют не только на лёгкие и органы, но и **способствуют развитию мышц груди и спины.**

Дыхательные упражнения являются обязательными при заболеваниях позвоночника, так как расширяют грудную клетку, снимают спастическое напряжение мышц, способствуют нормализации кровообращения в них, укрепляет костную, хрящевую и мышечную ткань вовлечённой в движение области.

Ритмичное и правильное дыхание успокаивает нервную систему и является **прекрасным массирующим средством для главного органа системы кровообращения – сердца.**

Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение меланхолии, повышение настроения. Йога для детей способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия.

Йога также является отличным **средством расслабления**. Она даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно актуальна при работе с гиперактивными, неуравновешенными, невнимательными детьми.

Детская йога не подразумевает какой либо религиозной направленности, поэтому родители являющиеся христианами могут приобщать своего ребёнка к самому древнему и эффективному искусству оздоровления тела – хатха-йоге.

Предлагая детям познакомиться с системой йоги в весёлой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети в возрасте от 3-х лет и старше могут направить свою естественную энергию на укрепление здоровья: упражнения помогают развить естественную гибкость, способность к концентрации, хорошую осанку и координацию движений.

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- выполнение упражнений на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж.

Отличие программы от существующих физкультурных программ

- исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.
- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счёте, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.
- система занятий по хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки).

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными!

Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объём лёгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

Основные цели, задачи, принципы и направления программы «Хатха-йога»

Цель:

Физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма у часто болеющих дошкольников.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- профилактика сколиоза, плоскостопии, близорукости, частых простудных заболеваний и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- сохранение положительного психоэмоционального состояния детей.

2. Образовательные:

- создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;
- координация движений у детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать в детях уверенность в своих силах, способность быть счастливыми и лёгкими на восприятие нового.

Возраст детей:

Дети 4-7 лет

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год – дети 4-5 лет;

2 год - дети 5-7 лет.

Наполняемость группы 15-18 детей.

Формы работы:

- Занятия в игровой форме.

Организация деятельности:

Занятия проходят 2 раза в неделю.

Продолжительность 1 занятия 20- 30 минут.

Знания, умения и навыки, формируемые по ходу занятий:

- элементарные основы познания себя в области анатомии;
- практическое владение своим телом;
- умение самостоятельно повторять упражнения.

Методологические принципы:

1. Принцип научности.

Все предложенные и используемые упражнения научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

2. Принцип доступности.

Основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребёнка.

3. Принцип активности и сознательности.

Полезность от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, медицинских работников, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

4. Принцип интегрированности.

Решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.). В каждом занятии прослеживается взаимосвязь между различными видами деятельности, направленными на решение воспитательных задач.

5. Принцип личностного подхода.

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребёнка, что отражено в задачах и содержании программы. Воспитание опирается на естественный процесс саморазвития задатков физического потенциала личности ребёнка, признание ценностей личности, её уникальности, права на уважение. В свою очередь, такое развитие личности маленького человека возможно при создании педагогического процесса.

6. Принцип адресности и преемственности.

умение адаптировать содержание программы категориям разного возраста.

7. Принцип системности.

Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с детьми 3-7 лет.

Основные направления программы:

1. Профилактические:

– профилактика правильной осанки, плоскостопия, близорукости, частых простудных заболеваний.

2. Учебные:

- обучение основам оздоровительной гимнастики;
- совершенствование навыков владения самомассажем;
- обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

3. Коррекционные:

- увеличение жизненной ёмкости лёгких;
- увеличение физической работоспособности и выносливости;
- повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

4. Валеологические:

– формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни);

- создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
- выработка гигиенических навыков.

5. Психологические:

- улучшение эмоционального состояния.
- снятие психологической напряженности.
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- развитие коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня психофизического развития детей;
- улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;
- снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей;
- профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- увеличение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости;
- повышение интереса детей к естественной двигательной активности.
- расширение знаний взрослых и детей о понятии «здоровье» и влияния образа жизни на его состояние.

Общие рекомендации по организации занятий:

- все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций детей;
- тщательно подготавливаться к каждому занятию;
- выполнять программу последовательно;
- форма для занятий должна быть из натуральных волокон ткани и не стеснять движений;
- перед занятием проветривать помещение;
- доброжелательно и уважительно относиться к ребёнку;
- поддерживать интерес ребёнка к выполнению упражнения.

При разучивании асан с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приёма пищи (желательно вести их после сна, перед полдником).
2. Заниматься с детьми нужно после того, как опорожнены мочевой пузырь и кишечник.
3. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
4. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
5. Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения стоя, затем лёжа и сидя.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным. Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим чёткий показ упражнений инструктором.
8. Переходить к следующему новому физическому упражнению только после того, как дети усвоили предыдущие.
9. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.
10. Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами хатха-йоги должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.

11. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2-3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.

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

Особенности занятий хатха-йогой с детьми от 3 до 7 лет

Занятия для детей такого возраста - это, прежде всего знакомство с телом, его различными положениями, азы асан, а также наработка навыков, которые понадобятся в жизни. Дети получают возможность делать то, что им нравится: лаять, как собаки, гнуться, как змеи, стоять, как деревья, мяукать, как кошки, рычать, как львы, отдыхать, как крокодилы и т.д.

Личный пример инструктора имеет первостепенное значение, поскольку дети обучаются главным образом через наблюдение и подражание. Они не воспринимают пространственных объяснений, но мгновенно улавливают глазами все особенности движений. Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, насекомых, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «аист», «лев», «кошечка», «дерево» и т.д. Позы животных и комплексы упражнений с интересными историями помогают развить у дошкольников концентрацию, повышают их интерес к окружающему миру, развивают внимание и наблюдательность.

Обучать йоге детей очень интересно, хотя не так уж и просто. Дети ближе к природе, чем взрослые. У них меньше установок, правил, привычек. Они живут, руководствуясь своими, а не социальными задачами. Дети не понимают сложных слов и специальных терминов. У них преобладает ассоциативное мышление. Поэтому занятие превращается в игру или какого-нибудь сюжета. Игра - это наилучший способ общения с детьми и познания мира. Когда ребёнок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно.

Время активного внимания детей в этом возрасте удерживается 8-10 минут. Это значит, что примерно через такие промежутки времени нужно включать дыхательные и релаксационные упражнения. Совершенство асан не имеет большого значения для маленького ребёнка. Гораздо важнее помочь ему изучить и расширить двигательные возможности. Нервная система развивается, поэтому дети часто совершают хаотичные движения. Не пытаться контролировать их или стремиться, чтобы они идеально выполняли асаны.

Детская йога создана отнюдь не для состязаний, именно поэтому при выполнении упражнений от ребёнка ни в коем случае нельзя требовать идеальной реализации асан. Важно, чтобы ребёнок делал все упражнения с удовольствием, в меру своих возможностей.

Не следует ограничивать количество повторений. Детей увлекают в изучение асан без напряжения, играючи. У них нет мышечной силы и принуждать их не нужно.

Одно из основных отличий йоги от западного подхода к движению - это постоянное присутствие в практике **глубокого спокойного дыхания**, как ключевого элемента занятия. Такой ритм дыхания доставляет кислород даже к самым крошечным кровеносным капиллярам, что разогревает тело изнутри. За счёт внутреннего тепла все ткани тела становятся более эластичными, и обмен веществ в них происходит гораздо эффективнее. Эта повышенная эластичность тканей также служит страховкой от травм и растяжений во время выполнения сложных поз. Задача инструктора в начале практики йоги - научить детей дышать медленно и размеренно так называемым полным дыханием, когда работают как мышцы грудной клетки, так и живота.

Учить детей дышать носом. В связи с тем, что в слизистой оболочке носовой полости разветвляется троичный нерв, усиливающий функции дыхательного аппарата, при дыхании носом в лёгкие поступает на 25% больше воздуха, чем при дыхании ртом.

Научившись не задерживать и растягивать дыхание, ощущать его работу, как в рёбрах, так и в животе, постепенно привлекать внимание детей к дыханию во время выполнения разных асан.

В хатха-йоге большое значение имеет определённая последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов. После поз,

требующих напряжения, максимальной нагрузки на мышцы, суставы, связки следуют позы на расслабление, что приводит к усилению энергообразования клеток, повышению синтетических, анаболических и регенеративных процессов в тканях всего организма. Организм получает адекватную физиологическую тренировку.

Академическая последовательность асан на занятиях с детьми та же самая, что и у взрослых. Но используется максимальное количество сенсорных зацепок: визуальные – игрушки, картинки; аудиальные – звуки музыки, счёт. Эти своеобразные «крючочки», помогают запечатлеть асану в памяти ребёнка не только как некое непонятное физическое положение, а как целый образ.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Например, занятие посвящено геометрической форме – кругу и его проекции – шару. В начале занятия делаются различные круговые движения – разминаются суставы. Параллельно вспоминают знакомые детям предметы или природные явления, связанные с этой формой: солнце, луну, каплю воды, с расходящимися от неё кругами. Затем выполняется комплекс «Сурья намаскар» – приветствие солнца, который включает в себя большое количество прогибов в разных вариантах. Круговая линия идёт общей темой через всё занятие, этим подчеркивается, что ребёнок является частью круга. Заканчивают занятие йоги с детьми следующим образом: расстилают коврики по кругу, и эта непрерывная линия означает, что то, что дети отдадут, и это что-то к ним и вернется по этому кругу рано или поздно.

Комплекс разработан с учётом воздействия на все основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

В занятия входят как основные асаны, так и дополнительные, развивающие физические качества ребёнка.

Комплекс дыхательных упражнений включает игровые упражнения для освоения навыков очистительного дыхания "Ха" и полного дыхания йогов (ПДЙ).

Все тренировки в дыхательных упражнениях рекомендуется заканчивать несколькими циклами естественного дыхания, чтобы вновь включить механизмы, выполняющие роль автоматических регуляторов дыхания.

Использование музыки великого австрийского композитора В.-А. Моцарта, которая была специально написана композитором для детей, приводит к улучшению психического и физического развития ребёнка.

Методика занятий хатха-йогой с детьми дошкольного возраста

Краткая характеристика структуры программы

Программа составлена для работы с детьми с сентября по май месяц включительно. Курс хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает шесть сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни.

Для дошкольников 3-4 лет занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут, а с детьми 6-7 лет – после дневного сна.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Диагностика развития музыкальных способностей детей.
2. Выступления на развлечениях, праздниках в ДОУ.
3. Выступления на городских смотрах, конкурсах.

Требования к условиям проведения занятий:

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застелённом ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17 °С.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Режим занятий

2 раза в неделю во второй половине дня, по 20-30 минут, в зависимости от возраста воспитанников.

4. Оборудование (для каждого ребёнка)

- коврик;
- «массажные» цветные мячики;
- деревянные массажёры для ступней;

5. Техническое оснащение занятий

- магнитофон;
- аудиозаписи (классическая музыка).

6. Форма работы: групповая (в количестве до 15 человек).

7. Возраст детей:

- 1 группа: 3-4 года;
- 2 группа: 5-7 лет.

8. Срок реализации: 1 год.

Структура занятий

План занятия составлен на основе опыта работы с данным контингентом детей в соответствии с физиологическими параметрами возраста, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Цель комплексов – активизировать физиологические функции организма, содействовать развитию физических качеств и координации движений.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (5-6 мин.). Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (10 мин.). Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статических упражнений (или закрепляется пройденный) в ассоциативных названиях, в котором уделяется внимание каждому движению при выполнении асаны. Выполнять её правильно, но без напряжения и держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное.

б) Растяжки (в ассоциативных названиях). Цель: развитие гибкости и плавности у ребёнка.

Заключительная часть (5 мин.). Цель: научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние.

а) упражнения (асаны) в хатха-йоге – упражнения на расслабление;

б) пранаямы (дыхательные упражнения + «Дыхание по Стрельниковой». Цель: оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

в) медитация. Цель: расслабление тела и сознания.

Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

2. Учебный план

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности с детьми 3-7 лет «Хатка-йога»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Очистительное дыхание 1. Ознакомление с частями тела (прохлопывание) 2. Ознакомление с частями тела (растяжка) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Освоение суставной гимнастики - «Скажи «да» ручками и ножками) - «Тик-так» - «Колокольчик» 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны)	9	2	7	Сентябрь. Анкетирование с целью изучения запросов родителей: «Давайте познакомимся».
2.	Очистительное дыхание 1. Техника дыхания 2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)	8	1	7	

	<p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками) - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Миксер» - «Царапанье» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p>				
3.	<p>Основные асаны</p> <p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками» - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Маятник часов» - «Вентилятор» - «Дерево на ветру» - «Футбол» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p>	9	0	9	
4.	<p>Основные асаны</p> <p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и 	7	2	5	<p>Декабрь.</p> <p>Занятие совместно с родителями</p> <p>Цель: показ результатов полученных знаний, умений, навыков детьми на занятиях по программе за квартал</p>

	ножками» - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Маятник часов» - «Вентилятор» - «Дерево на ветру» - «Футбол» 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны)				
5.	Основные асаны 1. Очистительное дыхание 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>влага</i>) 3. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) - перекаты с пятки на носок - развороты стоп - подъёмы на носках - ходьба (на пятках, на носках, на внутренних и внешних рёбрах стоп) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба, тазобедренных суставов) 5. Освоение суставной гимнастики	5	0	5	
6.	Основные асаны 1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Корова» - «Верёвочка»	8	2	6	
7.	Основные асаны	8	0	8	

	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Ласточка» - «Собака» - «Сильные ручки» - «Кобра» - «Бабочка на цветке» - «Горка» - «Улитка» - «Скамейка» - «Лев» - «Бутерброд»</p>				
8.	<p>Усложненные асаны 1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Указка» - «Корова» - «Подними замочек» - «Верёвочка»</p>	8	0	8	
9.	<p>Усложненные асаны 1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут»</p>	8	0	8	<p>Май. Индивидуальные консультации. Цель: знакомство с результатами динамики развития воспитанников, рекомендации родителям по развитию и воспитанию детей.</p>

	- «Собака» «Бутерброд» - «Кобра» сердечком» - «Горка» - «Корова» «Подними замочек» - «Верёвочка»	- - «Посвети - «Указка» -				
	Всего		70	7	63	

3.Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности с детьми 3-7 лет
«Хатка-йога»

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	9 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00- 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	9	Очистительное дыхание	Муз.зал	Оперативный контроль зам.зав по ВМР
2.	Октябрь	8 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00- 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	8	Очистительное дыхание	Муз. зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
3.	Ноябрь	9 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00- 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	8	Очистительное дыхание	Муз. зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
3.	Декабрь	7 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00- 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	8	Основные асаны	Муз. зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
4.	Январь	5 занятий: Вторник,	15.15 – 15.45	Подгрупповое игровое	5	Основные асаны	Муз. зал	Оперативный контроль

		четверг	16.00 – 16.20	интегрированное				ль зам. зав. по ВМР
5.	Февраль	8 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00 – 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	8	Основные асаны	Муз. зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
6.	Март	8 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00 – 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	8	Основные асаны	Муз.зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
7.	Апрель	8 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00 – 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	8	Усложненные асаны	Муз.зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
8.	Май	8 занятий: Вторник, четверг	15.15 – 15.45 16.00 – 16.20	Подгрупповое игровое интегрированное	8	Усложненные асаны	Муз.зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1990.
2. Бокатов, А. Детская йога / А.Бокатов, С.Сергеев. – СПб : Питер, 2005.
3. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии. - СПб.: Союз, 1997.
4. Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Минск: Полымя, 1982.
5. Дрянных, М.А., Чалан, Е.М. Новые формы физкультурно-оздоровительных направлений как эффективный способ модернизации физкультурного образования. Физическая культура и спорт в системе образования. Материалы XI научно-практической конференции. Красноярск, 2009.
6. Залманов, А.С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. - СПб.: Наука, 1991.
7. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика. – М.: Альпина нонфикшн, 2012.
8. Зернов, Н.Г., Ковригин А.Е. Особенности развития и гигиена дошкольника. - М.: Знание, 1987.
9. Игнатьева Т.П. Практическая хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский дом «Нева»; – М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003.
10. Ильинская, О. Казак, О. Детская йога /– М.: Эксмо, 2011.
11. Липень, А.А. Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009.
12. Отрощенко, П.Г., Мовчанюк В. О. . Никберг И.И. и др. Хочу быть здоровым. - К.: Лыбидь, справ, изд. 1991.
13. Пегрум, Д. Детская йога. Радость движения – М.: Диля, 2006 .
14. Потапчук, А.А., Дидур, М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь, 2001.
15. Правосудов, В.П. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методическое пособие для специалистов ЛФК. СПб., 2000
16. Рюшпол, Е. Хатха-йога: запознавание и техника. - София: Медицина и физкультура, 1970.

17. Сельвараджан Есудиан, Элизабет Хейч. Йога и здоровье. Айрис Пресс, Рольф, М., 2002.
18. Справочник по детской лечебной физкультуре. / Под ред. к.м.н. М.И.Фонарёва. / - Л. Медицина, 1983.
19. Суини, Г. Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. – Ростов н/Д.: Феникс / Неоглори, 2008.
20. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям. - Киев: Рад. шк., 1969.

Электронные ресурсы

21. «НОЙ — Новое о Йоге» [Электронный ресурс] : журнал / – 2011. – №2 зима. – С. 56-62
<http://yog1945.narod.ru/108.doc>