

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида №8 «Яблонька»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от « _____ » _____ 20__ года

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МДОУ-детского сада
№8 «Яблонька»
Арсеньева М.С. _____
« _____ » _____ 20__ года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Йога. Первые шаги»**

Возраст обучающихся: 2 – 4 года

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Наумова Светлана Ивановна

г.о. Серпухов, 2017.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи реализации программы.....	4
3. Целевые ориентиры на этапе освоения программы.....	4
4. Характеристики особенностей развития детей.....	5
5. Планируемые результаты освоения программы.....	9
6. Перечень нормативных и нормативно - методических документов.....	10
7. Оценка качества образования.....	11
8. Материально-технические условия обеспечения программы.....	11
9. Перспективный план.....	12
Использованные источники.....	14

1. Пояснительная записка

Физическое развитие ребенка – это та основа, та база, на которой впоследствии строится развитие его личности в целом. Также физическое развитие напрямую связано со здоровьем психическим, эти два фактора являются взаимообуславливающими и поэтому нам представляется целесообразным их комплексное, одновременное развитие. Этим целям служит программа кружка «Йога. Первые шаги», разработанная для детей в возрасте 2 – 4 лет.

В программу включены следующие разделы:

- 1. Введение. Релаксация.* Упражнения этого раздела помогут детям лучше понять свое тело (ведь период 2-4 лет – это познание себя в первую очередь как физической целостности), научиться увереннее владеть им, научиться правильно расслаблять его, избавляться от агрессии, негативизма, присущим кризису трех лет. Особенно полезны данные упражнения для гиперактивных детей.
- 2. Дыхание. Осанка.* Правильное дыхание – залог успеха при выполнении любых физических упражнений. В этом разделе дети учатся правильному дыханию, которое к тому же способствует снятию напряжения, стабилизации психических процессов. Осанка же – это условие здоровья внутренних органов. Красивую осанку необходимо тренировать, начиная с раннего возраста, на что и направлены упражнения данного раздела.
- 3. Суставная гимнастика.* Упражнения этого раздела направлены в первую очередь на развитие детских суставов, а также на закрепление навыков, полученных в ходе выполнения упражнений 1 и 2 раздела.

2. Цель и задачи реализации программы

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья детей, развитие движений посредством использования некоторых элементов йоги.

Задачи программы

Развивающая: развивать навыки выполнения физических упражнений, навыки сброса психического напряжения.

Воспитательная: воспитывать в детях стремление к физической активности, воспитывать умение испытывать чувство радости от нагрузки.

Предполагаемый результат: дети выполняют предлагаемые упражнения, находясь в определенных позах, владеют основными приемами самомассажа, стараются поддерживать правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Форма работы: групповая (10 человек). Совместная деятельность осуществляется 1 раз в неделю, продолжительностью 20 минут. Программа рассчитана на 34 встречи (сентябрь-май).

3. Целевые ориентиры на этапе освоения программы

Дети знакомы с основными позами, в которых будут выполняться упражнения (поза лотоса, полулотоса, алмаза), знакомы с основными приемами самомассажа, методами сброса напряжения, избавления от агрессии.

Дети владеют техникой дыхания, умеют совершать вдох-выдох в нужный момент выполнения упражнения, выполняют элементарные упражнения на тренировку правильной осанки, равновесие.

Дети выполняют предложенные упражнения, направленные на укрепление суставов, соблюдают правила поведения во время занятия.

4. Характеристики особенностей развития детей

От 2 до 3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее.

Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500–2500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с

идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

От 3 до 4 лет

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации. Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

5. Планируемые результаты освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Результаты усвоения детьми программы оцениваются по успешно выполненным контрольным двигательным упражнениям.

6. Перечень нормативных и нормативно - методических документов

Программа кружка составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru.
2. Учебного плана муниципального дошкольного образовательного учреждения-детского сада №8 «Яблонька» г.о.Серпухов
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

Программа кружка рассчитана на 1 год. Содержание составлено с учетом возрастных особенностей и в соответствии СанПиН 2.4.1.1249-03 (требования к организации режима дня и учебных занятий) .

7. Оценка качества образования

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей;
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми;
- открытое занятие с показом детьми разных поз йоги. Результаты занятий могут демонстрироваться в форме итогового фотоотчета, или в форме открытого занятия.

8. Материально-технические условия обеспечения программы

Литература	Оборудование	Место проведения
1. Бойко В.С. «Детская йога»; 2. Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога»; 3. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Новая книга по йоге»; 4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста».	Иллюстрации, изображающие животных (орел, кошка, обезьяна и др.), музыкальное сопровождение, презентации, мультфильмы, интерактивная доска, ноутбук, электронный носитель информации.	Музыкально-спортивный зал

9. Перспективный план

	№ занятия	Тема	Содержание работы
сентябрь	1	Спокойствие	Усвоить правила поведения на занятиях кружка, познакомиться с основными позами (исходными положениями), в которых выполняются упражнения, познакомиться с некоторыми приемами самомассажа и методами сброса напряжения.
	2	Клоун из коробочки	
	3	Кренделёк	
	4	Слоник	
октябрь	5	Выдра	Закрепить правила поведения на занятиях кружка, отрабатывать умение принимать необходимые позы, продолжать знакомиться с приемами самомассажа, методами сброса напряжения. Познакомиться с приемами разработки суставов рук, шеи, ног.
	6	Кобра	
	7	Алмаз	
	8	Дерево	
ноябрь	9	Вулкан	Закрепить правила поведения на занятиях кружка, отрабатывать умение принимать необходимые позы, продолжать знакомиться с приемами самомассажа, методами сброса напряжения, новыми позами. Отрабатывать приемы разработки суставов рук, шеи, ног, позвоночника..
	10	Высокая гора	
	11	Велосипед	
	12	Качалочка	
декабрь	13	Самолёт	Закреплять умение использовать приемы самомассажа, методы сброса напряжения, стимуляции биологически активных точек, умение принимать необходимые позы. Познакомиться с приемом «Радужное дыхание», разучивать упражнения. Отрабатывать приемы разработки суставов рук, шеи, ног, позвоночника.
	14	Устрица	
	15	Лев	
	16	Собачка	

январь	17	Бабочка	Отрабатывать умение принимать необходимые позы, приемы самомассажа. Познакомиться с приемом «Радужное дыхание», разучивать упражнения. Отрабатывать приемы разработки суставов рук, шеи, ног, позвоночника.
	18	Стиральная машина	
	19	Сушилка	
февраль	20	Путешествие	Закреплять умение принимать необходимые позы, приемы самомассажа, приемы разработки суставов рук, шеи, ног, позвоночника.
	21	Кошечка мурлыка	
	22	Кошечка проснулась	
	23	Мягкие лапки	
март	24	Лягушонок	Закреплять умение принимать необходимые позы, приемы самомассажа, приемы разработки суставов рук, шеи, ног, позвоночника.
	25	Птица перед взлётом	
	26	Орёл	
	27	Лягушонок у моря	
апрель	28	Не замочить лапки	Автоматизировать навык принятия необходимой позы, закреплять умение использовать приемы самомассажа, методы сброса напряжения, приемы разработки суставов рук, шеи, ног, позвоночника.
	29	Кошка намочила лапки	
	30	Обезьянка	
	31	Весёлая обезьянка	
май	32	Забавный медвежонок	Автоматизировать навык принятия необходимой позы, закреплять умение разработки суставов рук, шеи, ног, позвоночника.
	33	Лягушонок у моря	
	34	Открытое занятие	

		«Давайте «поёжмся!»	родителям.
--	--	------------------------	------------

Использованные источники

1. Бойко В.С. «Детская йога».
2. Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога».
3. Галаган Н.А. программа кружка «Развитие. Гармония. Радость».
4. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Новая книга по йоге».
5. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста».