Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 47
620076, г. Екатеринбург, ул. О. Кошевого 32а, тел.: (343)2860481, 2860482

Принято решением
Педагогического совета МАДОУ –
Детского сада № 47
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

Утверждено
Заведующий МАДОУ –
Детский сад № 47
Е. В. Фотеева
Приказ № 140-о от 31.08.2023 г.

Подписано цифровой подписью: Фотеева Екатерина Владимировна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Йожики»

1-ый год обучения

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 4-5 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Кобилова Альбина Каримбоевна

Екатеринбург

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цели и задачи реализации программы 4
1.3. Планируемые результаты освоения программы 6
1.4. Критерии оценки освоения (восприятия) программы 6
1.5. Отличительные особенности программы 8
2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 9
2.1. Специфика организации обучения 9
2.2. Структура системы подготовки 9
2.3. Содержание программы 13
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников 13
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 14
3.1. Правила поведения (техника безопасности) на занятиях 14
3.2. Материально-техническое обеспечение 16
3.3. Планирование образовательной деятельности 17
3.4. Перечень нормативных актов 18
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 18

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 %всех болезней человека заложено в детские годы. Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Дети подвержены повышенной утомляемости, трудно засыпают, часто бывают нервозны. Всё чаще выявляются нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это связано со стилем современной жизни, плохой экологией и социальными проблемами. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Поэтому мной была разработана программа «Детская йога. Маленькие йожки», основу которой составляют элементы хатха - йоги.

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 через нее – 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 пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

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 повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, 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 движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

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

Программа «Йожики» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, так как исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) позволяют постепенно увеличивать объём лёгких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: Физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма.

Задачи:

Оздоровительные:

- профилактика сколиоза
- плоскостопия
- близорукости
- частых простудных заболеваний
- укрепление опорно - двигательного аппарата
- сохранение положительного психоэмоционального состояния детей

Образовательные:

- Создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;
- Координация движений и развитие равновесия;

Воспитательные:

- Воспитывать в детях уверенность в своих силах;
- Желание вести здоровый образ жизни.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 5 лет.

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастные особенности детей 4–5 лет по ФГОС, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным. А это значит, что малыш по мере взросления всегда найдет общий язык со своими сверстниками.

Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. 5 вещей, из-за которых вы не должны испытывать чувства стыда. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен

запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4–5 лет, воспитатели дошкольных учреждений создают условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

К концу года ребенок становится физически развитым: подвижен.

К концу года:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4-5 лет.
- Умение правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке.
- Придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асанов.
- Умение выполнять пранаяму (дыхательную гимнастику, в частности «Капалабхати»)
- Стабилизация эмоционального фона у детей, умение расслабляться.

1.4. Критерии оценки освоения (восприятия) программы

Дети знают название асан (поз), владеют техникой выполнения. Занятия доставляют положительные эмоции.

Мониторинг проводится в октябре и апреле, для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Результаты заносятся в таблице ниже.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая	Оценивается удержание в секундах.

	согнутая вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.

Таблица – Уровень развития физических качеств.

№	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Уровень развития физических качеств	
		Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость				н.г.	к.г.
						Упр 1		Упр 2			
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1											
2											
3											
4											
5											

Одной из форм подведения итогов реализации программы является проведение открытого занятия для родителей, участие в конкурсах для инструкторов по физкультуре на педагогических порталах.

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность обучения йоги в дошкольном учреждении – это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда «забывают» о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом. В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятии. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Специфика организации обучения

К занятиям по программе допускаются дети 4-5 лет, имеющие разрешение врача-педиатра (правку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Количественные состав групп:

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Рекомендуемый количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
10	20	28

Дошкольные образовательные учреждения формируют группы, предоставляют место и время для проведения занятий, обеспечивают медицинский контроль и допуск к занятиям.

Работа по программе ведется на протяжении 9 месяцев (сентябрь-май).

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений

2.2. Структура системы подготовки

Продолжительность занятия по йоге для детей 4-5 лет составляет 20 минут. Проводится 2 раза в неделю. Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие **дошкольники**, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

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 (3-5минут)

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 (13-15 минут)

Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

Заключительная часть (2-4 минуты)

Цель: Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

Формы, методы и средства реализации Программы:

Методы:

-фронтальная

-переключения с одной деятельности на другую;

-поощрения

- игры и игровые ситуации -общеразвивающие упражнения;

-общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;

-дыхательные упражнения;

-упражнения для формирования правильной осанки;

-упражнения для развития координации движений Дидактические методы.

1. Методы использования слова:

-рассказ

-объяснение;

-указания.

2. Метод наглядного воздействия:

-показ.

3. практические *(выполнение асан.)*

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельность дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (*«Я — молодец!»*). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Особенностью упражнений адаптационной 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 перекочевали 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 дает колоссальный положительный результат, который сохраняется потом годами. Йога особенно полезна часто болеющим детям, тревожным и легковозбудимым, малоподвижным, ощущающим дефицит общения, с дефицитом или избытком массы тела, имеющим заболевания бронхолѐгочной и нервной системы ,энурез. Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей. В йоге четко 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;

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. Путем растяжения, скручивания и сжатия, асаны улучшают работу сердца и кровеносной системы, а также 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 ее и сделать более управляемой.

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 легкие 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 вовлеченной в движение области. Ритмичное и правильное дыхание успокаивает нервную систему 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 ребенка к самому древнему и эффективному искусству оздоровления тела – хатха-йоге. Предлагая детям познакомиться с системой йоги в веселой, 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. Знакомство с йогой 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.

2.3. Содержание программы

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	Репка	Репка	Желтая песенка	Дождик	Комплекс 1	Удивимся	Дождик	Гости	Замедленное движение	Репка
3	Кот, петух и лиса	В темном лесу есть избушка	Кошкина зарядка	Лисонька	Комплекс 2	Петушок	Теремок	Пироги	Зернышко	Хитрая лиса
4	Зимнее путешествие колобка	Колобок	Белый снег	Снеговик	Комплекс 3	Сдуем с ладошки снежинку	Тише, тише	Мастера	Снежная баба	Догони колобка
5	Два жадных медвежонка	Прогулка	Муравьи	Блины	Комплекс 4	Маятник	Белка	Сидит белка	Птички	Поиграем с мишкой
6	Волк и семеро козлят	Козлята	Кто живет у нас в квартире?	Строим дом	Комплекс 5	Погладь бочок	Ветер	Капуста	Шалтай-болтай	Идет коза по снегу
7	Лиса-лапотница	По-лисьи	Весело в лесу	Рукавицы	Комплекс 6	Ежик	Лиса	Разминаем пальчики	Просыпайся, глазок	Бездомный зайка
8	Три медведя	На водопой	Три мишки	Труба	Комплекс 7	Насос	Медведь	Замок	Тишина	Лягушата и мишка
9	Маша и медведь	За грибами	Мишка	Ежик	Комплекс 8	Радуга, обними меня	Оса	ладушки	Летний денек	У медведя во бору
10	Открытое занятие									

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

С целью оптимизации и повышения эффективности педагогического процесса целесообразным представляется взаимодействия педагога с родителями обучающихся детей. Используются следующие формы работы с родителями:

1. Беседы (индивидуальные и групповые) получение необходимой информации о ребенке, его семье; о существующих проблем ребенка о требованиях, предъявляемых к детям на занятиях; о технике выполнения детьми упражнений, количестве получаемой нагрузки.

2. Информационный чат в телеграм-канале, в которой выкладываются актуальные материалы (фото и видео) с занятий, а также консультации и рекомендации.

3. Открытые занятия – знакомство с достижениями воспитанниками за определенный период.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Правила поведения (техника безопасности) на занятиях

Настоящие правила являются обязательными при организации и проведении занятий по Программе.

Занятия проводится только в присутствии инструктора и под его руководством. В период проведения занятия инструктор несёт прямую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внешний характер:

- Плохое техническое состояние оборудования и инвентаря.
- Неправильное построение занятий.
- Отсутствии или недостаточности разминки.
- Выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки.
- Несоответствие упражнения и фактической подготовленности воспитанника, его недисциплинированность, отсутствие организующего влияния инструктора.

Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внутренний характер:

- Недостаточное техническая, физическая и психологическая подготовленности воспитанника, не знание приемов страховки и самостраховки.
- Неудовлетворительное состояние здоровья воспитанников, не золоченые травмы перенапряжение, переутомления, перетренированность.

Воспитанники обязаны:

1. Входить и выходить из зала только с разрешения инструктора.
2. Внимательно слушать задания, указания инструктора и максимально точно выполнять их.
3. Начинать и заканчивать упражнения только по команде инструктора.
4. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен.
5. При выполнении подвижных упражнений двигаться только в одном направлении, после завершения упражнения сразу же отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию не мешает другим воспитанникам.
6. Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тела должны быть чистыми.
7. В случае недомогание или травмы прекратить выполнения упражнения и немедленно поставить в известность инструктора.

Воспитанникам запрещается:

1. Заходить в зал в уличной обуви и одежде.

2. Принимать пищу в зале.

3. Жевать жевательную резинку в зале.

4. Иметь на себе во время занятия кольца, часы, браслеты, цепочки, кулон, крестики, серёжки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п. Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны инструктора или более опытного воспитанника.

5. Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, грипп, заразная кожные заболевания и т.п.)

6. Проявлять агрессию и неуважение к другим воспитанникам и к инструктору.

Обязанности инструктора при проведении занятий:

1. В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности с воспитанниками.

2. Перед началом занятия произвести осмотр места проведения, убедиться в соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим требованиям.

3. Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надёжность закрепления шведской стенке. Проведение занятий с использованием неисправного оборудования и инвентаря запрещается.

4. Обучать воспитанников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

5. Объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения физического упражнения, способы страховки и самостраховки, обеспечить меры безопасности.

6. В процессе выполнения упражнений не оставлять воспитанников без личного контроля.

7. В случае травмы воспитанника оказать ему первую помощь, вызвать врача детского сада и поставить в известность администрации.

8. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности воспитанников необходимых случаях обеспечивать страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнения, увеличение паузы для отдыха.

9. При жалобах воспитанника на недомогание плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появление у воспитанника признаков сильного утомление, ухудшение координации движений подстроить его от выполнения упражнений обеспечить достаточный отдых.

В ходе реализации программы инструктор:

- Знакомит родителей с особенностями физического и психического развития ребёнка, способами развития самостоятельности, навыков здорового образа жизни у меня оказывать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

- Способствует развитию партнёрской позиции родителей в общении с ребёнком, формированию положительной самооценки детей уверенности в себе познакомить родителей со способами физического развития и оздоровления ребёнка.
- Ориентирует родителей на развитие двигательной деятельности ребёнка, формирование логического мышления в ходе подвижных игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помогает родителям создавать условия для развития организованности, ответственности дошкольника за свое здоровье, умение взаимодействовать взрослыми и детьми.
- Знакомить родителей с особенностями физической подготовки ребёнка к школе, развивать у детей положительное отношение к будущей школьной жизни

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы не требуется дополнительного оборудования.

Оборудование и спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Плед	Штук	28
2	Кубики	штук	28
3	Скамья гимнастическая	Штук	3
4	Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);	штук	18
5	Предметные картинки (в соответствии с названием поз)	Штук	32
6	Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки из-под бутылок, мелкие предметы (для игры «Ловкие пальчики» направленной на профилактику плоскостопия)		
7	Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»).		

3.3. Планирование образовательной деятельности

Планирование образовательной деятельности представлено календарным учебным графиком, учебным планом, примерным расписанием.

Таблица – Календарный учебный график

Содержание	Группа 4-5 лет
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	28.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Праздничные дни	4.11.2023, 01.01-08.01.2024, 23-24.02.2024, 08.03.2024, 1,8-9.05.2024
Продолжительность учебного года всего	24 ч
1-е полугодие	16 ч
2-е полугодие	18 ч
Продолжительность учебной недели	5 дней
Всего в неделю	2
Продолжительность одного занятия (акад. часы)	20 минут

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводно – диагностическое занятие	1	1
2	Асаны	1	16
3	Самомассаж	-	1
4	Дыхательная гимнастика	-	1
5	Гимнастика для глаз	-	1
6	Пальчиковая гимнастика	-	1
7	Релаксация	-	1

8	Подвижные игры	-	1
9	Заключительно – диагностическое занятие	-	1
	Итого часов	2	24

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятий.

Расписание занятий:
Понедельник 15:00-15.25
Среда 15.00-15.25

3.4. Перечень нормативных актов

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- 2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196«;
- 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- 12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- 13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав МАДОУ – детского сада № 47

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Отличие программы от существующих программ по физической культуре: Данная программа: - 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 счете, 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 объем легких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.