

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров» направлена на формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Программа разработана на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста «Йога для детей», автор Т. А. Иванова.

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышения защитных функций организма и общей работоспособности посредством гимнастики Хатха-йоги.

Программа определяет основное направление, цели, план действий и сроком реализации в 1 учебного года (8 месяцев). Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

Актуальность программы

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Поэтому двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок здоров и физически развит. Важно как можно раньше сформировать здоровые привычки у детей. К сожалению, в последнее время мы сталкиваемся с такими проблемами у детей, как гиподинамия, гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, осанки, что сказывается в целом на психофизическом здоровье.

Хатха-йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, эффективное средство борьбы с искривлением позвоночника и прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Гимнастика хатха-йоги включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет растущим телам, укрепит внутренние органы.

В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и координации внимания детей. Большинство поз изображают животных и природу, что приобщает детей к целостности мироздания, а кроме того это веселая игра без элементов соревнования.

Новизна программы заключается в том, что она включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Педагогическая ценность детской йоги заключается в том, что она:

- Развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяет спектр движений);
- Улучшает осанку (укрепляются мышцы спины, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- Дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушарие мозга);
- Формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков энергии);
- Способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- Развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- Повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Цели программы:

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Улучшение физического развития;
- Повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках ДОУ посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы:

Образовательные:

- Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- Учить детей чувствовать свое тело;
- Вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Укреплять мышцы тела;
- Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- Способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

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

Программа построена на **общедидактических принципах** педагогики:

- Систематичности (занятия проводятся регулярно два раза в неделю);
- Доступности (с учетом особенностей возраста);
- Прогрессирования (возрастная физическая нагрузка);

Принципы гуманистической педагогики:

- Безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- Сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- Творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- Взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Ожидаемый результат

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- Текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- Взаимоконтроль;
- Самоконтроль;
- Итоговый контроль умений и навыков;
- Анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья).

Формы подведения итогов реализации программы

Эффективность реализации программы подводится два раза в год (октябрь, май) в виде бесед, выполнения контрольных упражнений (асан), антропометрических измерений, осмотров осанки и стоп, сравнительного анализа показателей физического развития детей.

Диагностика физического развития детей осуществляется с помощью программного продукта «Общероссийская система мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, учащихся и молодежи» (тест – программа «Физкультурный паспорт»), разработанный Всероссийский НИИ Физической культуры и спорта Центр ОМОФВ Департамента образования г. Москвы.

Тест - программы «Физкультурный паспорт» предназначена для экспресс - оценки физической подготовленности и развития физических качеств ребенка, включая в себя следующие виды испытаний:

- ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ – определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;
- ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА – определение динамической силы;
- ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА – определение скоросно-силовой выносливости;
- НАКЛОН, ВПЕРЕД СИДЯ – определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;
- ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10м – определение быстроты и ловкости;
- БЕГ НА 30м – определение общей выносливости;
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ – проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) и проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Результаты комплексной оценки состояния здоровья детей заносятся в индивидуальную карту ребенка «Паспорт здоровья» (приложение 2).

Особенности организации образовательной деятельности

Занятия хатха-йоги проводятся во второй половине дня после дневного сна 2 раза в неделю, продолжительностью 25-30 минут, учитывая физиологические параметры детей, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Вся образовательная деятельность осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком (таблица 1) и учебно-тематическим планирование (таблица 2).

Таблица 2. Календарный учебный график

Наименование периода/содержание	Сроки
Начало учебного года	01.10.2020.
Окончание учебного года	31.05.2021
Праздничные (нерабочие) дни	4 ноября, 1-8 января, 24 февраля, 9 марта, 1-
Продолжительность учебного года (всего недель), из	30
I - я половина года с 01.10.2020 по 25.12.2020	12
II - я половина года с 11.01.2021 по 31.05.2021	18
Учебный период	01.10.2020 - 25.12.2020
	11.01.2021 - 26.02.2021
	09.03.2021 - 29.04.2021
	17.05.2021 - 31.05.2021
Каникулярный период, из них:	
зимний период	28.12.2020 - 10.01.2021
весенний период	01.03.2021 - 08.03.2021
Диагностический период	01.10.2020 - 11.09.2020
	04.05.2021 - 14.05.2021

Таблица 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге. Диагностика (тестирование)	3	2	1
2.	Общеразвивающая гимнастика	4	1	3
3.	Самомассаж	4	1	3
4.	Суставная гимнастика	4	1	3
5.	Асаны	24	2	12
6.	Дыхательная гимнастика	4	1	3
7.	Гимнастика для глаз	4	1	3
8.	Пальчиковая гимнастика	4	1	3
9.	Релаксация	4	1	3
10.	Подвижные игры	4	1	3
11.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого часов		60	12	48

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5-7 минут)

— Подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача – подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15-20 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение основным упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные дни проводятся статические асаны, а в четные – динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.
3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3-5 минут)

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.
2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Асаны (позы) выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Статические варианты асан – удержание позы в течение 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному

этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на каждом занятии выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

Формы работы с родителями:

В конце образовательного периода проводится открытое занятие для родителей с демонстрацией освоенных навыков и умений.

Техническое оснащение занятий:

1. Помещение, которое соответствует нормам гигиенических требований.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы (<http://www.yfest.ru/lib/category/music/>).
3. Нестандартное оборудование: корригирующие дорожки.
4. Хлопчатобумажная одежда для детей.
5. Гигиенические коврики для каждого ребенка с отметкой у головы.

Используемая литература:

1. «Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста», Т.А. Иванова, Санкт-Петербург, Детсво-Пресс, 2015 год.
2. «Правильная осанка просто и весело», Лиане Шефер-Гапп, Дитер Алльгаер, Синди Валлин, ИД «Весь», Санкт-Петербург, 2004 год.
3. «Большая иллюстрированная энциклопедия йога», Джуди Смит, Дорил Холл, Эксмо, Москва, 2006 год (электронное издание)..
4. «Йога для всех. Полное иллюстрированное руководство», Л.Орлова, Харвест, Минск, 2008 год (электронное издание).

Перспективный план занятий

№*	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1.	Вводное занятие									
2.	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышки»	«Умывание»	Комплекс № 1	«Регулировщик»	«Комарик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
3.	«Сам себя полечу»	Гимнастика для ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»	Комплекс № 2	«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
4.	«Как защитить себя от микробов»	«Я позвоночник берегу»	«Аэробика»	«Умывалочка»	Комплекс № 3	«По ступенькам»	«Угощение для больного»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
5.	«Чистота – залог здоровья»	«Мойдодыр»	«Для мышц шеи»	«В январе»	Комплекс № 4	«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
6.	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Красим»	Комплекс № 5	«Гармошка»	«Буквы»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, цапля и коршун»
7.	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»	Комплекс № 6	«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пирог»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»
8.	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Комплекс № 7	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
9.	«Опасности в лесу и на воде»	«Утята»	«В речке»	«Солнышко»	Комплекс № 8	«Вдохни аромат цветка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«Кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
10	Итоговое занятие	Отчетный концерт для родителей								
*1-2 – октябрь, 3 – ноябрь, 4 – декабрь, 5 – январь, 6 – февраль, 7 – март, 8 – апрель, 9 - май										

Паспорт здоровья дошкольника

Фамилия, имя ребенка _____

Дата рождения _____ Пол (жен/муж) _____

МДОУ _____ группа _____

Дата обследования _____

Параметры физического развития	Параметры физической подготовленности	
Рост (см) Масса тела (кг) ОГК (см) ОГ (см) ЧСС (уд/мин) в покое после нагрузки после восстановления АД (мм. рт. ст.) систолическое диастолическое	Челночный бег 3 × 10 м (сек.) Бег на 30 м (сек.) Подтягивание, вис на перекладине (сек.) Наклон, вперед сидя (± см) Прыжок в длину с места (± см) Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	
Уровень физической подготовленности		
В – высокий	С - средний	Н - низкий

