

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №85 комбинированного вида» г.о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № ____ от
«__» _____ 2017

«Утверждаю»
Заведующая МДОУ
«Детский сад №85 комбинированного вида»
_____ Т.А. Суюшова
Протокол № ____ от

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«ЗДОРОВЬЕ»**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Ликунова Л. А.

Саранск 2020-2021 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Содержание изучаемого курса	11
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	18
6.	Список литературы	19
7	Приложения	20

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровье» (далее - Программа)
Руководитель программы	Воспитатель высшей категории Ликунова Лидия Александровна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад №85 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск пр.70 лет Октября д. 120
Цель программы	Совершенствование двигательных функций организма, двигательного опыта, укрепление эмоционально-волевой сферы, защитных свойств организма, снижение заболеваемости у детей 5-7 лет.
Направленность программы	Оздоровительная
Срок реализации программы	2 года
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	<u>5-6 лет</u> ➤ Знать названия изученных поз, о значении статических упражнений для укрепления здоровья. ➤ Уметь: правильно входить и выходить из позы, сохранять статическую позу 5 -7 секунд, сохранять правильную осанку. выполнять расслабление лёжа на спине, выполнять самомассаж пальцев рук и носа. ➤ Владеть простейшими осанками. Хатха – Йоги.. <u>6-7 лет</u> ➤ Знать названия изученных поз, о значении правильного дыхания и умения расслабляться для укрепления здоровья. ➤ Уметь: плавно и медленно входить и выходить из позы, сохранять статическую

	позу 7 – 10 секунд, сохранять правильную осанку, выполнять расслабление в позе «Кучера», уметь выполнять самомассаж ушных раковин.
--	--

	➤ Владеть простейшими осанками Хатха – Йоги, различными способами расслабления (лёжа на спине, на боку, в позе «Кучера»).
--	--

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Направленность данной программы оздоровительная. Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно – необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребёнок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Программа «Здоровье» пропагандирует и помогает осуществлять здоровый образ жизни, желание заниматься физкультурой и спортом, направлена на совершенствование форм и функций организма ребёнка, формирование необходимых знаний и навыков, воспитание психо – физических качеств.

2. Новизна программы заключается в том, что в ней предусматривается использование статического подержание поз, их выполнение требует плавных осмысленных движений, спокойного ритма. Ещё одна важная особенность Хатха-Йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. При этом особенно важно в дошкольном возрасте идти от интересов к возможностям ребёнка, развивая его физически.

3. Актуальность программы.

21 век – век техники. Родители всё чаще и чаще разрешают детям смотреть телевизор, играть в компьютерные игры и т. п. Всё реже дети играют с мячом, прыгают через скакалку, вращают хула-хуп, да и просто бегают. Данная программа помогает осуществлять здоровый образ жизни, профилактику и коррекцию здоровья, способствует развитию функциональных возможностей организма и психических процессов. Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории; с ослабленным здоровьем; с низким уровнем развития физических качеств; с проблемами в эмоционально – волевой сферы; с низкими адаптивными возможностями.

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

4. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что используя гимнастические упражнения с элементами Хатха-Йоги, в детях развиваются функциональные возможности организма (гибкость, выносливость, пластичность) и психические процессы (внимание,

нравственно-волевые качества: спокойствие, доброта, уверенность в своих силах).

5. Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность внедрения данной программы в воспитательно-образовательный процесс заключается в развитии физических качеств детей, улучшении работы внутренних органов, развитии и укреплении эмоционально-волевой сферы, развитии зрительной и мышечной памяти, сосредоточенности.

Принципы построения программы;

1. Системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных знаний, упражнений и заданий;
2. Преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
3. Возрастное соответствие – предлагаемые упражнения и статические упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
4. Деятельностный принцип – задача развития физических качеств достигается через выполнение поз и упражнений на расслабление.
5. Здоровье сберегающий принцип – обеспечено сочетание статического и динамического положения детей, смена видов деятельности.

6. Цель программы.

Совершенствование двигательных функций организма, двигательного опыта, укрепление эмоционально-волевой сферы, защитных свойств организма, снижение заболеваемости у детей 5-7 лет.

7. Задачи программы.

5-6 лет

Обучающие задачи:

Познакомить детей с первыми менее сложными статическими позами.

Учить понимать значение правильного дыхания и массажа для укрепления здоровья.

Учить детей концентрировать внимание, плавно и медленно входить в позу и выходить из неё.

Формировать правильную осанку, валеологическую культуру поведения.

Воспитательные задачи:

Воспитывать доброжелательность, отзывчивость, интерес к занятиям в кружке.

Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие задачи:

Развивать эмоционально-волевую сферу.

Развивать двигательные навыки, координацию движений, чувство равновесия, гибкости, ловкости.

Развивать внимание, зрительную память.

6 -7 лет

Обучающие задачи:

Познакомить детей с более сложными статическими позами (по способу выполнения).

Учить детей концентрировать внимание, плавно и легко, без напряжения, входить в позу и выходить из неё.

Сформировать понимание значения правильного дыхания для укрепления здоровья.

Сформировать валеологическую культуру поведения, знания о детском организме.

Воспитательные задачи:

Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение друг к другу и к окружающим людям.

Развивающие задачи:

Развивать желание заботиться о своём здоровье.

Развивать функциональные возможности детского организма, выносливость, гибкость, пластичность.

Развивать внимание, зрительную и мышечную память, сосредоточенность, воображение, фантазию,.

Развивать эмоционально – волевую сферу (силу воли, выдержку, умение управлять своими поступками, чувствами и т.д.).

Оздоровительные задачи:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья.

Совершенствование защитных свойств организма, устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания

Формирование правильной осанки.

8. Возраст детей 5-7 лет.

9. Срок реализации программы 2 года.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю: 25 минут с детьми 5-6 лет и 30 минут с детьми 6-7 лет.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

5-6 лет

➤ **Знать:** Названия изучаемых поз, о значении статических упражнений для укрепления здоровья.

➤ **Уметь:** правильно входить и выходить из позы, сохранять статическую позу 5-7 секунд, уметь сохранять правильную осанку,

выполнять расслабление лёжа на спине, выполнять самомассаж пальцев рук и носа.

➤ **Владеть:** простейшими асанами Хатха-Йоги.

6-7 лет

➤ **Знать:** названия изученных поз, о значении правильного дыхания и умения расслабляться для укрепления здоровья.

➤ **Уметь:** плавно и медленно входить и выходить из позы, сохранять статическую позу 7-10 секунд, выполнять расслабление в позе «Кучера», уметь выполнять самомассаж ушных раковин.

➤ **Владеть:** простейшими асанами, Хатха-Йоги, различными способами расслабления (на спине, на боку, в позе «Кучера»).

Способы проверки ожидаемых результатов:

- контрольные упражнения
- двигательные задания (тестирование)

Тестирование осуществляется в рамках занятия, как отдельного ребёнка, так и группы в целом.

12. Форма подведения итогов.

- диагностика
- анализ заболеваемости
- контрольное занятие
- открытое занятие для родителей

Диагностические критерии:

Низкий уровень – неуверенно выполняет статические позы, не замечает своих ошибок, не обращает внимание на качество, не соблюдает темп (движения резкие, быстрые, выполняются с трудом), не развита гибкость.

Средний уровень – технически правильно выполняет большинство упражнений, верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.

Высокий уровень – уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе выполняет статические упражнения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Диагностика	1	25 мин	5 мин	20 мин
2	Самомассаж. Расслабление.	2	50мин	10 мин	40 мин
3	Расслабление «лёжа на спине». «Готовим мышцы».	2	50 мин	10 мин	40 мин
4	Разминка. «Поза ребёнка»	4	1 час 40мин	20 мин	1 час 20мин.
5	«Гибкие как кошечки»	4	1 час 40мин	20 мин	1 час 20мин.
6	«Растём»	4	1 час 40мин	20 мин	1 час 20мин
7	«Поза бегуна»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
8	«Дыши правильно»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
9	«Хорошее настроение»	2	50 мин	10 мин	40 мин
10	«Гибкие и стройные»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
11	«Самые внимательные»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
12	«Божественная поза». «Расслабление»	4	1 час 40 мин	15 мин	1 час 25 мин
13	«Самые гибкие»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
14	«Поза мостика». «Расслабление»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
15	«Доброта»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
16	«Дыши правильно»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
17	«Укрепляем пресс»	4	1 час 40 мин	20мин	1 час 20 мин
18	«Полное дыхание»	4	1 час 40 мин	20 мин	1 час 20 мин
19	«Здоровое сердце»	2	50 мин	10 мин	40 мин
Итого:		62	27часа 50 мин	5 часов 20 мин	22 часа 30 мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Диагностика. Делаем массаж.	1	30 мин	5 мин	25 мин
		1	30 мин	5 мин	25 мин
2	Расслабление в позе «Кучера».	2	60мин	10 мин	50 мин
3	«Разминка».	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
4	«Укрепляем мышцы, развиваем гибкость»	4	2 часа	20 мин	1 час 40мин.
5	«Поза прямого угла»	4	2 часа	20 мин	1 час 40мин.
6	«Поза бегуна»	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
7	«Спокойствие и красота» (поза «бриллианта»)	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
8	«Сила и уверенность»	2	1 час	10 мин	50 мин
9	«Мудрость» (поза «змеи»)	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
10	«Поза «полукузнечика»	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
11	«Дышим правильно»	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
12	«Красивая осанка».	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
13	«Солнечная поза»	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
14	«Доброта».	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
15	«Укрепляем пресс»	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
16	«Полное дыхание и здоровое сердце»	4	2 часа	20 мин	1 час 40 мин
17	«Поза лебедя»	2	1 час	10мин	50 мин
18	«Вот мы какие» (итоговое)	1	30 мин	5 мин	25 мин
19	«Делай как мы» (итоговое)	1	30 мин	5 мин	25 мин
Итого:		62	29часов	5 часов 10 мин	23 часа 50 мин

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Здоровье»
5 – 6 лет

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	Диагностика	Выявление и определение способностей каждого ребёнка в каком либо спортивном движении, интересов и способностей в двигательной деятельности, выносливости, координации движения, чувства равновесия, гибкости, пластичности, ловкости и т.д.	Беседа. Практическое занятие	Индивидуальная	Анкета для родителей Выявление интересов и знаний родителей воспитанников по теме: «Физкультура и спорт в дошкольном возрасте».
Тема №2	«Самомассаж. Расслабление»	Учить детей выполнять самомассаж пальцев рук, расслабление. Развивать внимание, сосредоточенность. Воспитывать силу воли.	Беседа. Рассматривание фото. Практическое занятие	Фронтальная	Презентация «Программа дополнительного образования «Здоровье»
Тема №3	Расслабление «лёжа на спине». «Готовим мышцы».	Учить выполнять расслабление лёжа на спине, учить чувствовать свой организм. Развивать умение концентрироваться. Воспитывать чувство выдержки.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная	«Развиваем свои возможности» - консультация
Тема №4	Разминка. «Поза ребёнка»	Познакомить детей с комплексом упражнений для подготовки связок к напряжению. Учить выполнять вход и выход из позы плавно, медленно. Развивать мышечную память. Воспитывать чувство доброжелательности.	Беседа. Практическое занятие.	Групповая	«Сила воли» - консультация
Тема №5	«Гибкие как кошечки»	Продолжить знакомить детей с асанами, учить плавно прогибать спину, удерживать тело в данной позе до 5 секунд. Способствовать укреплению мышц спины. Развивать гибкость. Воспитывать интерес к	Чтение художественной литературы. Беседа.	Групповая.	«Из копилки мудрых советов» (сырые продукты) – консультация

		такого рода гимнастике.	Практическое занятие.		
Тема№6	«Растём»	Учить выполнять упражнение без лишнего напряжения, познакомить с новой позой, закреплять умение плавно входить в позу. Развивать эмоционально – волевую сферу.	Беседа. Практическое занятие.	Групповая.	«Как снять усталость, воспаление глаз» - практическое занятие
Тема№7	«Поза бегуна»	Закреплять умения детей выполнять комплекс статических упражнений, добиваться плавного входа и выхода из позы и более точной фиксации позы. Развивать интерес к занятиям, умение расслабляться.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Как снять усталость, воспаление глаз» - практическое занятие
Тема№8	«Дыши правильно»	Закрепить умение детей расслаблять все мышцы, учить правильно выполнять упражнение на дыхание- «полное дыхание» ,лёжа на спине. Развивать умение концентрировать внимание. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.	Рассказ. Практическое занятие.	Фронтальная.	Консультация «О правильном дыхании детей дошкольного возраста»
Тема№9	«Хорошее настроение»	Учить чётко выполнять указания воспитателя, способствовать улучшению осанки, развивать мышечную силу рук и плечевого пояса.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Наглядная информация «Играем вместе»
Тема№10	«Гибкие и стройные»	Закреплять об изученных статических позах. Развивать гибкость позвоночника, чувство равновесия.	Беседа . Практическое занятие.	Фронтальная.	Практическое занятие для родителей «Развиваем чувство равновесия»
Тема№11	«Самые внимательные»	Учить детей концентрировать внимание на выполнение упражнений, отрабатывать плавный вход и выход из асаны. Развивать силу воли, настойчивость .	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Из копилки мудрых советов» - наглядная информация
Тема№12	«Божественная поза». «Расслабление»	Упражнять в умении чётко фиксировать позу. Учить выполнять новую асану. Развивать волевую сферу. Способствовать получению положительных эмоций.	Беседа. Практическое занятие.	Групповая.	«Из копилки мудрых советов»- наглядная информация

Тема№13	«Самые гибкие»	Учить выполнять знакомые позы самостоятельно, самомассаж ушных раковин. Развивать мышцы спины, рук, ног.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Консультация «Развиваем гибкость»
Тема№14	«Поза мостика». «Расслабление»	Учить правильно дышать во время выполнения поз. Упражнять в плавном и медленном выполнении статических поз. Развивать эмоционально – волевую сферу.	Беседа. Практическое занятие.	Групповая.	Фотовыставка «Мы любим спортивные игры»
Тема№15	«Доброта»	Продолжать учить детей плавно и легко входить в позу и выходить из неё. Развивать координацию, уверенность. Воспитывать стремление помогать друг другу.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Консультация «Какой у вас темперамент»
Тема№16	«Дыши правильно»	Упражнять в правильном дыхании. Развивать внимание, целеустремлённость.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Наглядная информация для родителей «Учим детей дышать правильно».
Тема№17	«Укрепляем пресс»	Развивать гибкость суставов, мышцы спины, пресса, воображение. Воспитывать стремление добиваться поставленной цели.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Следуем заповедям здорового питания» - информация.
Тема№18	«Полное дыхание»	Продолжать учить детей выполнять упражнение на дыхание, концентрируя внимание на выдохе. Развивать целеустремлённость. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Дидактическое упражнение. Практическое занятие.	Фронтальная.	Выставка рисунков на тему: «Любимый вид спорта» (совместная деятельность детей и родителей)
19	«Здоровое сердце»	Учить использовать полученные знания , умения и навыки в соревнованиях. Развивать выносливость, гибкость. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье, уверенность.	Беседа. Практическое занятие - соревнование.	Фронтальная.	Участие родителей воспитанников в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Здоровье»

6 – 7 лет

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	Диагностика. Делаем массаж.	Уточнить знания детей об асанах, умение выполнять статические позы, самомассаж, дыхательные упражнения. Продолжать учить делать самомассаж, чётко следуя указаниям воспитателя. Развивать уверенность. Воспитывать интерес к занятиям в кружке.	Беседа. Практическое занятие	Индивидуальная Фронтальная.	Познакомить родителей с результатами диагностики.
Тема №2	Расслабление в позе «Кучера».	Познакомить детей с расслаблением в позе «Кучера». Учить принимать правильное положение тела, умению не отвлекаться на посторонние раздражители. Развивать воображение.	Беседа. Рассматривание иллюстраций. Практическое занятие	Фронтальная	Развиваем свои возможности – упражнения для развития воображения
Тема №3	«Разминка».	Познакомить с новыми упражнениями на растяжку мышц, Учить выполнять их чётко, чувствуя напряжение в мышцах. Развивать координацию движений, силу мышц.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Практическое занятие «Развиваем воображение»
Тема №4	«Укрепляем мышцы, развиваем гибкость»	Учить детей понимать значение выполняемых упражнений для профилактики простудных заболеваний. Развивать гибкость позвоночника, укреплять мышцы живота, спины и плечевого пояса. Воспитывать ответственное отношение к своему организму.	Дидактическое упражнение Учебное занятие Практическое занятие.	Фронтальная.	Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний».
Тема №5	«Поза прямого угла»	Упражнять в выполнении плавного входа и выхода из позы на основе знакомых асан. Познакомить с новой позой «поза прямого угла», со значением её для поддержания здоровья. Развивать гибкость.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Консультация «Профилактика простудных заболеваний»

Тема№6	«Поза бегуна»	Закрепить навыки медленного входа и выхода из позы, плавно выполняя все движения. Познакомить с новой осанной «поза бегуна. Способствовать улучшению работы сердца. Развивать внимание. Способствовать воспитанию положительных эмоций.	Спортивное упражнение «Бег или ходьба». Практическое занятие.	Групповая.	«Следуем заповедям здорового питания – сок жизни» - наглядная информация
Тема№7	«Спокойствие и красота» (поза «бриллианта»)	Продолжать учить детей выполнять асаны «бегуна» и «бриллианта». Упражнять в выполнении ранее изученных поз. Развивать сосредоточенность, усидчивость.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Тренируем внимание» - наглядная информация
Тема№8	«Сила и уверенность»	Совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать эмоционально – волевую сферу.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Тренируем внимание» - наглядная информация
Тема№9	«Мудрость» (поза «змеи»)	Учить выполнять новую позу. Развивать гибкость, пластичность. Дать знания детям о понятии мудрость на примере русских народных сказках.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Консультации: «Читайте детям сказки», «Сказка – лож, да в ней намёк, добры молодцам урок»
Тема№10	«Поза «полукузнечика»	Закрепить навыки выполнение ранее выученных поз. Развивать гибкость, пластичность, внимание. Воспитывать доброжелательные взаимоотношения.	Слушание фрагмента из песни Шаинского «Кузнечик». Практическое занятие.	Фронтальная.	«Как бороться с бессонницей» - наглядная информация
Тема№11	«Дышим правильно»	Отработать плавность движений. Учить детей правильному дыханию во время выполнения статических упражнений. Развивать силу воли.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Наглядная информация о пользе носового дыхания.
Тема№12	«Красивая осанка».	Способствовать укреплению асани, мышц спины, развитию подвижности плечевого пояса, суставов плечевого пояса.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Навыки сосредоточения» - практическое

					занятие
Тема№13	«Солнечная поза»	Познакомить детей с новой асаной «солнечная поза». Совершенствовать выполнение ранее изученных поз. Развивать чувство равновесия. Воспитывать стремление поддерживать хорошую физическую форму.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Презентация «Готовим и едим здоровую пищу» (текстовая, фото, видео презентация)
Тема№14	«Доброта».	Способствовать укреплению мышц, Развитию гибкости суставов. Развивать психические процессы: память, внимание, Сосредоточенность. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и к окружающим людям.	Беседа по прослушанной песне «Что такое доброта». Практическое занятие.	Фронтальная.	«Из копилки мудрых советов – овощные блюда»-наглядная информация
Тема№15	«Укрепляем пресс»	Учить детей выполнять упражнения на укрепление мышц ног, спины, брюшного пресса. Способствовать выработке подвижности тазобедренных суставов, гибкости позвоночника.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Из копилки мудрых советов – овощные блюда» - наглядная информация
Тема№16	«Полное дыхание и здоровое сердце»	Закрепить знания детей о ранее выученных позах. Учить детей обращать внимание на плавность выполнения осанн, на дыхание. Воспитывать интерес к занятиям оздоровительной гимнастики.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Дыши правильно». Консультация
Тема№17	«Поза лебедя»	Закреплять навыки плавного выхода из позы. Развивать гибкость, силу воли. Воспитывать активность, самостоятельность.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	«Всё успею сделать» - советы для родителей выпускников
Тема№18	«Вот мы какие» (итоговое)	Систематизировать знания детей о системе статических поз Хатха-Йоги для детей. Развивать психические процессы, функциональные способности организма. Воспитывать доброту и отзывчивость.	Беседа. Практическое занятие.	Фронтальная.	Открытое занятие для родителей

Тема №19	«Делай как мы» (итоговое)	Систематизировать знания детей о системе статических поз Хатха-Йоги для детей. Закрепить умение детей участвовать в соревнованиях, соблюдать правила. Развивать психические процессы, функциональные способности организма. Воспитывать доброту и отзывчивость.	Беседа. Практическое занятие (спортивное соревнование)	Фронтальная.	Соревнование между детьми и родителями.
-----------------	--------------------------------------	---	--	--------------	---

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу:

- учебное;
- открытое;
- спортивное соревнование;
- практическое;
- игровые;
- традиционное.

2. Приемы и методы организации.

Методы:

Словесные, наглядные, практические.

Фронтальный, индивидуально – фронтальный, индивидуальный, коллективно – групповой (выполнение задания малыми группами с последующим обобщением результатов).

Приёмы:

Игры, упражнения, беседа, тренинг, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ воспитателем.

3. Дидактический материал.

Картинки, иллюстрации, фотографии, аудио - материалы.

4. Техническое оснащение занятий.

Спортивное оборудование (индивидуальные коврики), магнитофон. Занятия проводятся в спортивном зале или в групповом помещении. Санитарно – гигиеническое состояние помещений соответствует санитарным требованиям и нормам.

Место занятий должно быть хорошо проветрено, должен быть постоянный приток свежего воздуха.

Одежда детей лёгкая, не стесняющая движений: футболки, лёгкие шорты; допускаются носки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Вареник, Е. Н., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет / Е. Н. Вареник, Н. Н. Сергиенко - М. : Творческий Центр, 2009. –207 с.
2. Детство : Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе. З. А. Михайлова и др. – СПб. : ООО Издательство: Детство-Пресс, 2011.
3. Картушина, М. Ю. Зелёный огонёк здоровья / М. Ю. Картушина - М.: Творческий Центр, 2008. – с. 128
4. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей / Л. И. Латохина - М.: Просвещение, 1993. –159 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Картушина, М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет / М. Ю. Картушина. – М. : Творческий Центр, 2008. –128 с.
2. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей / Л. И. Латохина - М.: Просвещение, 1993. – 159 с.

Приложения

Приложение 1

Методические рекомендации для педагогов и родителей на проверку ловкости и координации движений

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.

2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Приложение 2

Конспект занятия с элементами Хатха – йоги «На полянке»

Программное содержание:

Совершенствовать умения детей в выполнении статических поз (плавно, медленно и легко входить в позу и выходить из неё).

Укреплять мышцы спины, рук, ног.

Развивать гибкость и подвижность суставов, внимание.

Методические приёмы:

Беседа, пояснения, рассматривание фотографий, показ воспитателем, художественная литература.

Материал:

Фотографии, картинки.

Оборудование:

Коврики по количеству детей.

Вводная часть.

1. «Круг хорошего настроения». Улыбнитесь!

Солнце весело смеётся –

Тучки убежали.

Если все мы улыбнёмся,

Веселее станет.

2. «Настройтесь на занятие».

В. Настройте свои мысли на работу полезную и нужную для вашего здоровья.

3. Разминка.

1. «Посмотри, посмотри

Все цветочки расцвели».

И.п. о.с., руки опущены. (Повороты головой. Пов. 8 раз)

2. «Вот красивый мотылёк

Полетел на тот цветок».

И. п. о. с., руки опущены. (Взмах прямыми руками вверх-вниз. Пов. 8 раз)

3. « Тихий тёплый ветерок

Стебельки качает.

И головки у цветов

К земле наклоняет».

И. п. о. с., руки на поясе. (Наклоны влево-вправо. Пов.8 раз)

4. «А вот синий василёк

Прочно держит стебелёк».

И. п. о. с. (Согнуть ногу в колене, отвести назад, удерживая рукой за ступню).

5. « Лёгкий, лёгкий ветерок

Чуть колыхает лепесток.

(Вдох через нос, выдох спокойный через рот . Пов. 6-7 раз.

Основная часть.

В. На такой чудесной поляне мы будем выполнять наши упражнения.

Помните правило: во время выполнения статических поз дышать нужно спокойно и ровно. Выражение лица естественное. Всё внимание на выполняемое упражнение.

1.Солнечная поза. Встать прямо. Ноги на ширине плеч. Удерживать позу 10 сек.

2. Поза ребёнка. Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. (Упражнение улучшает кровообращение, снимает переутомление). Удерживать позу 10 сек.

3. Поза горы. Сидя на пятках, соединить руки в замок над головой, вывернуть кисти ладонями вверх как следует потянуться, спина прямая.

Удерживать позу 7-10 сек. (Упражнение улучшает кровообращение в позвоночнике, подвижность суставов).

4. Поза мостика. Лёжа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками. Приподнять таз. Удерживать позу 10 сек. (Укрепляет мышцы живота).

5. Поза бриллианта. Сидя на пятках. Спина прямая. Руки на бёдрах, большой и указательный пальцы соединить. (символ концентрации внимания). Удерживать позу 10 сек.

6. Поза полукузнечика. Лёжа на спине. Подбородок касается пола, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Поднять как можно выше левую ногу. Удерживать позу 5сек. Отдых. Повторить правой ногой. Поза улучшает работу почек, укрепляет мышцы спины, ног.

После каждого упражнения отдых. Вход в позу и выход из неё

Плавный, спокойный, лёгкий.

В. А сейчас мы полежим на травке, отдохнём. (Расслабление в позе отдыха на спине.) Руки вдоль туловища, немного согнуты в локтях, ладонями вверх, стопы носками наружу, глаза закрыты.

Тёплый, лёгкий ветерок овеивает ваше тело, расслабляет мышцы. Ничто не отвлекает вас. Думайте о дыхании...

Заключительная часть. «Добрый круг».

Дети стоя в кругу, желают друг другу добра.

Литература

Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М.: Просвещение, 1993.