

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ № 5»

**Рекомендована к реализации:**

Методическим советом  
МБОУ ДО ЦДО № 5  
г. Красноярск

Протокол № 1  
«30» августа 2024 г.

**Утверждаю:**

Директор МБОУ ДО ЦДО № 5  
г. Красноярск

\_\_\_\_\_ В.М. Девяткина

Приказ № 165 от «30» августа  
2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

Возраст обучающихся: 5-14 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 36 часов.

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Бондарева Мария Игоревна

г. Красноярск

2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для детей» разработана для обеспечения развития физических и познавательных способностей обучающихся в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), ред. от 31.07.2020.

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 № 729-р).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», АНО ДПО «Открытое образование»;

6. «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», разработанные Региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края в 2021 г.

**Направленность (профиль) программы:** физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней заложены четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

*Физиологический аспект* - гибкость, подвижность и прямая осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела;

*Эмоциональный/поведенческий аспект* – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-

интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

*Ментальный аспект* - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга;

*Творческий аспект* - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств.

**Актуальность программы** состоит в том, что на сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, а и учителей, и преподавателей образовательных учреждений. Согласно статистическим данным, среди детей младшего школьного возраста, зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения.

Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных учреждениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях. Но занятия по различным видам йоги проводятся лишь в некоторых фитнес-центрах, отдельных клубах или секциях. Однако интерес к данному оздоровительному направлению возрастает все больше и назревает необходимость введению йоги в общеобразовательный процесс.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Детская йога» — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Йога

способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что программа направлена на улучшение физических возможностей детей, укреплению мышечного корсета, улучшению осанки. Также наряду с занятиями йогой, будут проводиться и занятия по *арт-терапии*, которые помогут детям с особенностями в поведении, как с синдромом гиперактивности, так и интровертам, замкнутым, стеснительным.

*Арт-терапия* – это и лечение, и развлечение, и развитие одновременно. В процессе размазывания, смешения, разбрызгивания, подбора и импульсивного рисования малыш безболезненно выражает свои чувства. Благодаря этой специализированной форме психотерапии у взрослых появляется возможность заглянуть во внутренний мир ребенка. Упражнения по арт-терапии для детей дают им заряд бодрости, наделяют уверенностью, помогают справляться со сложными ситуациями, ведь творчество позволяет приоткрыть дверь в сознание ребенка, обнаружить и решить скрытые проблемы. Это не организованный процесс, как урок рисования или труда. Актуальность арт-терапии состоит в том, что ценность имеет не конечный результат творчества, а сам процесс, в котором оголяются внутренние переживания.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей от 5 до 14 лет, как с подготовкой, так и без предварительной подготовки и базового уровня и предусматривает, физические и возрастные особенности детей.

В том числе, программа подходит для детей с ОВЗ (которым не запрещены физические нагрузки, справка от врача); Группы формируются по возрастным категориям, дошкольники и школьники.

Предполагаемый состав групп: 1 группа (5 – 6 лет); 2 группа (6 - 7 лет); 3 группа (8 – 10 лет); 4 (группа 11 – 14 лет). Возможны индивидуальные занятия с детьми с ОВЗ.

Наполняемость группы: 10 человек.

**Сроки реализации программы:** 1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

**Формы обучения:** Очная форма (учебное занятие, класс – концерт, открытое занятие). Заочная форма (дистанционное обучение: видео-урок, общение в чатах сети Интернет, получение заданий и методических материалов).

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия для детей от 5 до 7 лет – 30 минут;

Продолжительность занятия для детей от 8 до 14 лет – 45 минут.

Согласно СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

Сводная таблица описания режима занятий по возрасту детей.

<b>Возраст детей:</b>	1 группа (5 – 6 лет); 2 группа(6-7 лет).	3 группа (8-10 лет); 4 группа (11-14 лет).
<b>Режим занятий:</b>	1 раз в неделю по 1 академическому часу – 30 минут.	1 раз в неделю по 1 академическому часу – 45 минут.
<b>Количество часов в год:</b>	36 ч.	36 ч.
<b>Количество детей в группе:</b>	10 человек.	10 человек.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Цель** – Формирование гармоничного воспитания физического и психического развития ребенка, посредством занятий детской йогой.

### **Задачи:**

#### *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 (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- 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.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. «Знакомство с йогой»</b>					
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		1		Беседа
1.1.	Самомассаж.			3	Зачет
1.2.	Суставная гимнастика.			4	Групповой показ
1.3.	Асаны.		2	8	Зачет
1.4.	Дыхательная гимнастика.			8	Зачет
1.5.	Релаксация.			4	Наблюдение
1.6.	Арт-терапия.			6	Наблюдение
	<b>Всего:</b>		3	33	
	<b>ИТОГО:</b>	36 ч			

## Содержание учебного плана программы

### Раздел 1. «Знакомство с йогой»

#### 1.1. Самомассаж.

*Практика.* Самомассаж влияет на нервную систему ребенка, помогает снять общую усталость, и привести органы системы в тонус.

Приемы самомассажа: 1. Поглаживание; 2. Растирание; 3. Вибрация (потряхивание).

Комплекс упражнений: головы «Мыло»; ушных раковин «Лепим, лепим ушки детям и зверушкам»; шеи «Страусята»; стопы «Молоточки» и т.д.

#### 1.2. Суставная гимнастика.

*Практика.* В комплекс по суставной гимнастике входят упражнения, направленные на проработку мелких групп мышц тела: «весёлые плечики», «моторчики», «крылья самолёта», «красивая чаша» и т.д.

#### 1.3. Асаны.

*Практика.* Физическими упражнениями и позами на расслабление в йоги называются асанами.

Комплексы упражнений для детей выполняются с помощью образов животных, птиц, сказочных героев; разучиваются посредством сказок и игр.

Например, комплекс упражнений - «Сурья Намаскар» (Сурья в переводе с санскрита означает «солнце, а намаскар – «приветствие»). Итак, сурья намаскар – это Приветствие Солнца.

#### 1.4. Дыхательная гимнастика.

*Практика.* Дыхание в йоги называется пранаяма. Важно научить ребенка, дышать правильно, но давать много дыхательных упражнений нет необходимости, так как ребенок 5-7 лет может переусердствовать и неизвестно, как это скажется на его организме.

Три основные дыхательные упражнения: 1. Полное дыхание («Надуваем большой шар»); 2. Очистительное дыхание («Паровоз»); 3. Кратковременные задержки («Насос»).

#### 1.5. Релаксация.

*Практика.* Релаксация в йоге, это расслабление и медитация для детей. В комплекс релаксации входят упражнения на расслабления, сказки, спокойная расслабляющая музыка. Упражнения на релаксацию: «ковёр – самолёт», «мистический сон», «путешествие в загадочный лес» и т.д.

#### 1.6. Арт-терапия.

*Практика.* Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознании. В комплекс упражнений входит сказкотерпия, изотерапия, музыкотерпия: «Групповое рисование по кругу», «Прогулка по лесу», «Сказка о бабочке сновидений», «Моя планета», «Рисунок пальцами» и т.д.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

*Личностные результаты:*

- Сформированность у детей морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- Проявление у детей дружелюбного отношения к сверстникам и окружающим людям;
- Прививание культуры здоровья и принципы здорового образа жизни.

*Метапредметные результаты:*

- Сохранена и развита гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- Повышен иммунитет организма детей;
- Сформирована потребность в ежедневной двигательной активности.

*Предметные результаты:*

- Изучена техника выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- Сформирована правильная осанка и равномерное дыхание;
- Используются в повседневной жизни двигательные умения и навыки детей;
- Выработана координация движений и равновесие в пространстве.

## Планируемые результаты по 4-м аспектам развития личности обучающегося:

Интеллектуальное развитие	Духовно-нравственное развитие	Эмоционально-эстетическое развитие	Физиологическое развитие
Умеют работать в группах и осуществлять мыслительные операции	Умеют получать необходимую информацию в общении и спокойно отстаивать свое мнение	Сформировано осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников
Умение использования речи для коммуникации	Умеют соотносить свои желания, стремления с интересами других людей. Умеют принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать)	Эмоциональная идентификация с другим человеком	Включенность каждого обучающегося в мероприятия, инициатива и творческий подход
Умеют осуществлять мыслительные операции	Умеют понимать психические состояния других людей; сопереживание, эмоциональный отклик, эмоциональная идентификация с другим человеком	Активно воспринимают информацию, проявляют инициативу, объясняют свою точку зрения	Знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня, устойчивые представления об оздоровительном влиянии природы на человека

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Раздел программы	Сроки реализации программы	Количество учебных недель	Всего академических часов в год	Ко-во часов в неделю	Продолжительность занятий
Раздел 1. «Знакомство с йогой»»	09.09.2024-31.05.2025	36 недель	36	1	1 раз в неделю по 1 академическому часу;

					продолжительность занятия для дошкольников 30 минут, для школьников 45 минут.
--	--	--	--	--	---

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### **Информационное обеспечение:**

- Библиотека по йоге: учебно-методическая литература, методические разработки, конспекты занятий для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по йоге.
- Специальные иллюстрации и карточки по йоге для учащихся.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

##### **Материально-техническое обеспечение:**

- Просторный, светлый класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной удобной формы;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие гимнастических ковриков, мячей, палок.

##### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в йоге для детей не менее года, образование средне-профессионального, педагогическое.

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Формы отслеживания и фиксации:**

- *Текущий контроль:*

1. Визуальный контроль (наблюдение, оценивание);
2. Беседа, опрос, тестирование и т.д.

- *Промежуточный контроль:*

1. Индивидуальные задания;
2. Задание по отдельным группам;
3. Задание на всю группу учащихся.

- *Итоговый контроль*

1. Итоговые занятия (открытый урок).

По результатам текущих проверок можно прогнозировать готовность обучающихся к восприятию той или иной новой информации, их результативность в конце года.

**Формы предъявления и демонстрации:** зачет (оценивание каждого ребенка по выполненным заданиям – гибкость, баланс и т.д.), открытое занятие.

**Оценочные материалы:**

**Методы диагностики:** тестирование.

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

<b>Физические данные обучающегося</b>	<b>Показатели физического развития</b>
Контрольные упражнения	
Рост	
Вес	
Гибкость	
Сила мышц брюшного пресса	
Сила мышц спины	
Равновесие	

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

*Тест №1.* Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребёнку предлагается встать на край скамейки, сделать плавно наклон вперед, не сгибая коленей. За «0» принимается уровень опоры. Если ребенок не дотягивается до линейки с нулевой отметкой, то результат записывается

со знаком «-», а если ребенок достает до линейки, то тогда результат со знаком «+». Положение фиксировалось 3 секунды.

*Тест №2.* Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Схема тестирования: для оценки силы мышц брюшного пресса из и. п. лежа на спине, ребенок выполняет поднимание туловища, руки за головой, ноги фиксируются преподавателем. Подсчитывается максимальное количество раз.

*Тест №3.* Для оценки *силы мышц спины*. Схема тестирования: для оценки силы мышц спины из и. п. лежа на животе, руки за голову ребенок должен поднимает и удерживает туловище. Фиксируется время удержания туловища (сек).

*Тест №4.* Исследование координационной функции нервной системы проводится с помощью модифицированной пробы Ромберга. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключается в следующем: ребенок принимает положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Время считается после принятия им устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия (сек).

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Особенности организации образовательного процесса** – очно, очно-заочно, заочно, дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия и др.

**Методы обучения** - словесный, наглядный, практический, игровой.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная (дети с ОВЗ), индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия** - практическое занятие, игровое занятие, открытое занятие.

**Алгоритм учебного занятия:**

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** Подготовить организм к занятию - настроить детей на позитивный лад, разогреть суставы. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание, настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:** Вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу

держат рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза (асан) – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в Хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

*Принципы, лежащие в основе работы по программе:*

1. Принципы личностного подхода (каждый ребёнок – личность, что является непреложной ценностью)
2. Принцип систематичности и последовательности (от простого - к сложному, от известного к неизвестному).
3. Принцип адекватности возрасту (учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка).
4. Принцип научности (все упражнения строятся по определённой логике с учётом принципов детской йоги).
5. Принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны ребёнку).

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Аудио и видео материалы.
2. Методические разработки, конспекты, учебно-методическая литература.

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Аудио и видео аппаратура.
2. Просторный зал.
3. Зеркала, коврики.

*Методы и приёмы работы:*

1. Практические (разучивание и совершенствование поз, дыхательных упражнений и т.д.).
2. Наглядные (демонстрация педагогом движений, поз, элементов гимнастики).

3. Комбинированные (типичное учебное занятие: разминка, изучение нового материала, повторение и закрепление пройденного).

*Форма организации учебной деятельности:*

1. Групповая (распределение детей по группам в зависимости от их возраста);

2. Индивидуальная (применяется при обучении детей, которые слабо усваивают учебный материал).

*Форма проведения занятий:*

Очная форма: Учебное занятие; класс – концерт (открытое занятие).

Заочная форма: дистанционное обучение: видео-урок, общение в чатах сети Интернет, получение заданий и методических материалов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В.И. Йога для всех Москва «КСП» 1997г.
2. Бокатов А., С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
3. Игнатьева Т.П., «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
4. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2010 г. – 104с.
6. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003 г.
7. Методическая копилка «Картотека арт-терапевтических упражнений» составитель Гуро А.С. – педагог психолог, г. Черемхово, 2016г.
8. Электронный ресурс, Андрей Липень «Детская оздоровительная йога» <https://med.wikireading.ru/124956>