

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Россиянка» «Центр развития ребёнка» города Калуги**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБДОУ «Россиянка» «ЦРР» г. Калуги
протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом №116-ОД от «30» августа 2024 г.
МБДОУ «Россиянка» «ЦРР» г. Калуги



**Дополнительная общеразвивающая программа
(по организации платной образовательной услуги)**

«Фитнес йога для детей»

Физкультурно-оздоровительной направленности

Возрастная категория: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

**г. Калуга,
2024 г.**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Актуальность ДОП:

Программа «Фитнес йога для детей» (далее – Программа) направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йоги.. Программа написана с учетом авторской Программы на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников и ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка «Йога для Детей» Т.А. Иванова .

Настоящая программа предназначена для детей дошкольного возраста 4 - 6 лет.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 (последняя редакция)

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Устав ДОУ

Отличительные особенности ДОП:

Фитнес-йога это сочетание культ высокой духовности и красивого, сильного тела направлена на общее оздоровление организма без установления каких-то рекордов, спортивных достижений. Йога здесь выступает более ярко как учение о физическом и духовном совершенствовании человека. Одно из направлений практикует развитие через систему статических положений тела –хатха

Таким образом, хатха - йога является новым подходом к организации образовательного процесса с помощью которого педагог сможет решить все образовательные задачи, а занятие может превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность дошкольников в движении. Благодаря йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию.

Фитнес - значит совершенствоваться, быть в хорошей форме.

Фитнес (гимнастика) с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. 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.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребёнка испытывает умеренную нагрузку, так как хатха-йога предусматривает сочетание физических упражнений на расслабление в сочетании с дыхательной гимнастикой. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с

федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Адресат ДОП:

Программа разработана на 1 год обучения и предназначена для дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста 4-6 лет.

Объем ДОП:

ДОП рассчитана на 1 год обучения, с начала учебного года 01.09. по 31.05.

Количественный состав группы – 10 человек

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Количество часов в неделю – 1 час.

Время проведения занятий – вторая половина дня..

Формы обучения:

Форма обучения – очная.

Форма реализации ДОП : учебно-тренировочные, спортивные соревнования, праздники, участие в творческих конкурсах

1.1. Цель и задачи ДОП

Цель: сохранение и укрепление здоровья; улучшение физического развития; повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий фитнес-йоги.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи:**

Образовательные:

- ✓ изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастика для глаз;
- ✓ формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- ✓ учить детей чувствовать своё 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.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1. Последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с познавательными возрастными возможностями детей)
2. Доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала)
3. Наглядности (предлагает наличие большого количества наглядного, раздаточного материала, наличие дидактических игр и пособий)
4. Индивидуализации (учитывает психологические особенности дошкольников)

5. Результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения)

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – фитнес (гимнастика) и йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

1.3. Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

Возраст от четырех до шести лет – этот период является очень важным этапом в жизни ребенка, уже не малыш, но еще не дошкольник. 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 4-6 лет, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание ребенка было гармоничным.

Физические возможности ребенка 4-6 лет 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 4-6 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, детям 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 детей в возрасте 4-6 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.

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 (15–25 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности. Учитывая вышеперечисленные возрастные особенности детей 4-6 лет, воспитатели дошкольных учреждений создают условия для продуктивной работы и гармоничного развития ребенка.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты:

- сформирована способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- развивается желание использовать разнообразные виды движений под музыку;
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;

- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации ДОП

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный инвентарь
- Музыкальный центр
- Методическое пособие
- Наглядное пособие
- Индивидуальные аксессуары для занятия фитнесом и йогой

Теоретический подход строится на:

- ✓ идеях развивающего и системно - деятельностного подхода работы с детьми,
- ✓ здоровьесберегающих и игровых технологиях,
- ✓ фитнес –технологии;
- ✓ программе «Йога для детей» Т.А. Ивановой.

2.2. Формы педагогической диагностики

Диагностика проводится 2 раза в год - сентябрь и май. Анализ продукта деятельности и анализ процесса деятельности, умения и желания ребенка дисциплинированно выполнять упражнения, справляться с нагрузкой.

Проверка результативности осуществляется посредством педагогического наблюдения на всех этапах реализации программы.

2.3. Содержание ДОП

Структура занятия по освоению детьми танцев – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия (вводная часть) в нее входят: гимнастика (подготовка организма к занятию, позитивный настрой, разогрев суставов); музыкальное сопровождение (гимнастические упражнения)

2. Основная часть - комплекс дыхательных, статистических упражнений с элементами хатха йоги.

3. Заключительная часть занятия - вариации ходьбы и легкого бега по кругу, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. В конце занятия подводится итог.

Особенности выполнения статических поз:

- ✓ Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- ✓ Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- ✓ Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- ✓ Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 4-6 лет максимальное удержание позы 10-20 секунд.
- ✓ Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

- ✓ Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Формы и методы реализации программы

Занятия строятся на основе парциальной программы «Йога для Детей» Т.А. Иванова, после апробации на начальном диагностическом этапе и в соответствии с физиологическими параметрами, 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.

2.4. Расписание занятий

Воспитатель (Ф.И.О.)	Вторник	Пятница
	16.00-16.30	16.00-16.30

Список литературы.

1. Иванова Т.А «Йога для детей»: Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Издательство: Детство-Пресс . 2015
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
4. Осипова В.А. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2009.