



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун
сетанмуниципальнөй учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 3

от «29» июле 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»
Соболь А.Ф.



«29» июле 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Бейби - йога»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания - базовый

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Лукина Виктория Владимировна

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Бейби – йога» разработана в соответствии с действующими нормативными правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2024 года);
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10 декабря 2019 г. № 44/2019-619;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
10. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;
11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар.

Программа «Бейби - йога» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. в основу занятий легли принципы гуманистической психологии: каждая личность уникальна и неповторима, каждый человек прекрасен в своих потенциальных возможностях и способностях.

Йога является эффективным средством укрепления здоровья учащихся, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность детей в систематических занятиях физическими упражнениями, применяя их во время занятий и отдыха.

Йога — прекрасный вид двигательной, игровой активности для учащихся. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшится способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Детская йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство по исправлению искривления позвоночника.

Актуальность

Актуальность программы «Бейби – йога» заключается в том, что это уникальная возможность **сохранить и укрепить здоровье детей**, особенно в условиях, когда они много времени проводят в сидячем, инертном положении.

Благодаря упражнениям/асанам дети становятся бодрыми, гибкими, скоординированными, у них улучшается способность к концентрации, вниманию и к эмоциональному равновесию, что способствует позитивным изменениям в здоровье.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что:

- среди учащихся младшего возраста многие страдают хроническими заболеваниями органов зрения, имеют патологии в осанке и нарушения опорно-двигательного аппарата; Йога помогает сбалансировать эти состояния.
- важно научить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений;
- йога помогает контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон;
- упражнения требуют сосредоточенности, что развивает у детей внимание, организованность, воображение и волевые качества.

Психофизиологические особенности учащихся 6 – 8 лет.

Физиологические особенности:

- Интенсивный рост организма. За год длина тела увеличивается в среднем на 4–5 см, масса — на 2–3 кг.
- Формирование опорно-двигательной системы. Кости содержат много хрящевой ткани, суставы подвижны, связочный аппарат легко растягивается.
- Развитие мышц. Крупные мышцы (плеча, предплечья, бедра) развиты лучше, чем мелкие (мышцы кистей рук).
- Особенности нервной системы. Преобладают процессы возбуждения, что приводит к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга и малой устойчивости внимания.

Когнитивные особенности:

- Восприятие. Часто сводится к узнаванию предмета, называнию формы и цвета, дети воспринимают объекты как целое, плохо анализируют детали.
- Мышление. Преобладает наглядно-действенное мышление, но начинает формироваться словесно - логическое. Учащиеся способны устанавливать несложные причинно-следственные связи, делать простые умозаключения.
- Память. Ведущим типом остаётся произвольная память, но процесс запоминания уже может быть опосредован использованием внешних стимулов (схем, карточек).
- Внимание. Преобладает произвольное внимание, способность сосредоточиться связана с интересом к работе. Учащиеся не могут сохранять активное внимание более 10 минут, поэтому через такие промежутки времени необходимо менять вид деятельности.

Эмоциональные особенности

- Разнообразие эмоций. От базовых эмоций (страха, радости) ребёнок переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит.
- Освоение выражения чувств. Дети учатся понимать переживания других людей и выражать чувства с помощью интонации, мимики.
- Влияние взрослых. Эмоции и чувства формируются в процессе общения со взрослыми, поэтому важно создавать позитивные взаимоотношения, чтобы ребёнок чувствовал уверенность и защищённость.

В работе с учащимися этой возрастной категории важно:

- Все асаны и игры использовать как наглядный материал, что повышает интерес детей и делает учебный материал более доступным.
- Учитывать индивидуальные особенности учащихся.
- Создавать ситуацию успеха. Учащиеся чувствительны к оценке своей деятельности педагогом-взрослым, чем к её результатам, поэтому важно подбадривать и настраивать на позитив.

- Использовать приём «попутного научения». Удерживать внимание учащихся внешними воздействиями игрового характера, одновременно объясняя нужный способ действия.

Отличительные особенности программы

Некоторые основные идеи программы «Бейби - йога», которые отличают её от существующих программ:

- комплексный подход к обучению основам здорового образа жизни. Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы;
- исключение соревнований. Это снижает вероятность травм и стресса. Упражнения выполняются медленно, поэтому работа сердца не перегружается;
- сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

Характеристика программы:

- По форме обучения – очная.
- По степени авторства – модифицированная.
- По уровню сложности содержания – стартовый.
- По форме содержания и организации образовательного процесса – учрежденческая, разновозрастная.
- По направленности - физкультурно – спортивная.

Организационно – педагогические основы обучения

Адресат программы: учащиеся 6 – 8 лет.

На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группах 10 – 12 человек.

Срок и объем освоения программы

Продолжительность образовательного процесса 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 72 часа, 2 академический часа в неделю, длительность 30 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год

1	2	72
ВСЕГО		72

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основной формой организации учебно – воспитательного процесса при реализации данной программы является учебное занятие, практическая работа. Формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Режим занятий:

Режим работы 1 года обучения - 2 часа 1 раз в неделю, продолжительностью занятия 30 минут с 10 минутным перерывом между занятиями.

Занятия проводятся в групповой форме.

Год обучения	Количество часов и раз в неделю	Продолжительность одного занятия в академических часах
1	1 раз по 2 часа	30

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством йоги.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о йоге, истории ее появления и ее возможностях;
- обучить технике выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений;
- сформировать умение чувствовать своё тело во время выполнения упражнений йоги.

Развивающие:

- развитие умения достигать учебную цель;
- развитие учебной саморефлексии;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (честность, решительность, смелость);
- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками и взрослыми;
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения, используемые в программе, учитывают физиологические параметры учащихся этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной учащимся форме.

Асаны – это позы в йоге, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование тем, разделов	кол-во часов теория	кол-во часов практика	Всего	Форма аттестации/ контроль
1	Введение.				
	1.1. Введение в предмет. Инструктаж.	1		1	
	1.2. История и знакомство с йогой.	1	2	1	
	1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»	0,5		2,5	
				4,5	
2	2.1. Общеразвивающая гимнастика	1	5	6	
	2.2. Балансы:	1	3	4	
	2.2.1. Т-удержание-А	1	3	4	
	2.2.2. Баланс рук, ног.	1	3	4	
	2.2.3. Поза ворона	1	3	4	
	2.2.4. V-удержание			22	
3	3.1. Самомассаж	0,5	3	3,5	
4	4.1. Суставная гимнастика	1	3	4	
	4.2. Парная йога	1	3	4	
				8	
5	Асаны:				Текущий контроль
	Позы стоя	1	3	4	
	Позы сидя	1	3	4	
	Позы лежа	1	3	4	
	Тестовые упражнения		1	1	
				13	
6	Дыхательная гимнастика	1	3	4	
7	Гимнастика для глаз	0,5	3	3,5	
8	Пальчиковая гимнастика	0,5	3	3,5	
9	Релаксация	1	3	4	

10	Подвижные игры	1	3	4	
11	Итоговое занятие, тестовые упражнения		2	2	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		17	55	72	Приложение1 Приложение2

**Содержание учебного плана
(календарно – тематическое планирование)
1 года обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроль
		Всего	теория	практика	
1	Введение. 1.1. Введение в предмет. Инструктаж. 1.2. История и знакомство с йогой. 1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»	1 1 2,5 4,5	1 1 0,5	2	Текущий контроль
2	2.1. Общеразвивающая гимнастика 2.2. Балансы: 2.2.1. Т-удержание-А 2.2.2. Баланс рук, ног. 2.2.3. Поза ворона 2.2.4. V-удержание	6 4 4 4 4 22	1 1 1 1	5 3 3 3	
3	3.1. Самомассаж	3,5	0,5	3	
4	4.1. Суставная гимнастика 4.2. Парная йога	4 4 8	1 1	3 3	
5	Асаны: Позы стоя Позы сидя Позы лежа Тестовые упражнения	4 4 4 1 13	1 1 1	3 3 3 1	
6	Дыхательная гимнастика	4	1	3	
7	Гимнастика для глаз	3,5	0,5	3	
8	Пальчиковая гимнастика	3,5	0,5	3	
9	Релаксация	4	1	3	
10	Подвижные игры	4	1	3	
11	Итоговое занятие, тестовые упражнения	2		2	
ИТОГО:		72	17	55	

Содержание образовательной деятельности

Подготовительная часть:

Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, мышцы. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижности суставов, самомассаж, также включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых.

Основная часть:

Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить учащемуся представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть:

Основная задача части научить учащихся расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в Детской 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.

Требование к выполнению статических упражнений

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения. Комплекс нужно составлять от простого, к сложному. Позы разучивать постепенно. Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Учащиеся выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз

различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд.

Элементы йоги используются в виде адаптированных для учащихся гармонизирующих комплексов. Оказывается помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения используем поглаживания, легкий массаж, что учащиеся очень любят. Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в детском возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Учащимся предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д.

Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное. Они с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях учащиеся учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

Дыхательные упражнения

Йоги особое внимание уделяют дыханию. Они считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Дышите глубже – такой совет дает не только йога, но в йоге оно отработано, осмысленно.

В йоге много разных простых и сложных специальных упражнений: попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», звукодвигательные упражнения с выдохом звуков С, З, Ж и другие дыхательные упражнения. Чтобы достичь в освоении дыхательных упражнений наибольшего эффекта, я руководствуюсь рядом общих принципов:

1. Выполняя дыхательные упражнения, не напрягать мышцы лица, ноздрей и всего тела.
2. Позвоночник должен быть ровным, держать голову, шею и позвоночник на одной прямой линии.
3. Дышать только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
4. Следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

Гимнастика для глаз

Выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения. На зрение влияет и общее состояние организма, нервной системы, поэтому ежедневные физические упражнения принесут зрению огромную пользу. Включая упражнения для глаз в комплекс занятий можно предотвратить зрительное утомление.

Элементы массажа и самомассажа

При выполнении самомассажа применяются элементы общего массажа: поглаживание, растирание, вибрация и надавливание. Подобные упражнения способствуют положительному настрою учащихся, а также укреплению здоровья всего организма. Выполняя упражнения самомассажа, учащиеся получают радость, хорошее настроение. самомассаж и массаж используется во вводной и заключительной части занятия, Такие упражнения способствуют формированию у учащегося сознательного стремления к здоровью, развивая навыки собственного оздоровления.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры и упражнения — наилучшее средство для развития мелкой моторики и речи в своей совокупности. Подобная тесная связь присутствует и между рукой и речевым центром мозга. Адекватное развитие движений тела, мелкой моторики рук и органов речи является залогом формирования правильного произношения, дает возможность не допустить монотонности речи, нормализует её темп, помогает в правильной расстановке речевых пауз, уменьшает психическое напряжение. Пальчиковую гимнастику можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

Релаксация как система расслабляющих упражнений

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения релаксации являются методом предотвращения стрессов у учащихся, и оказывает положительное влияние на их здоровье. Учащимся нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным.

В каждом упражнении педагог проверяет напряжение и последующее расслабление мышц, касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Важно знать, что метод релаксации, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций. Расслабляющие упражнения проводятся в заключительной части занятия.

Календарно – тематическое планирование

1. Тема 1. Введение (4,5 часа)

1.1. Введение в предмет. Инструктаж. (1 час)

Теория: Правила поведения на занятиях и переменах. Правила техники безопасности и пожарной безопасности в зале. Правила гигиены одежды и обуви. Игра «Как тебя зовут?».

Знакомство с учащимися с программой

1.2. История и знакомство с Йогой (1 час)

Теория: Исторические корни йоги. Получение максимального эффекта от занятий йогой. Искусство и практика йоги (1 час)

1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»

Теория: Правильность выполнения позы. Дыхание. Влияние позы на организм (0,5 часа)

Практика: Практическое выполнение позы. Практические задания – Применение асан (2 часа)

2. Тема 2 (22 часа)

2.1. Общеразвивающая гимнастика – (6 часов)

Теория: Правильность выполнения общеразвивающих упражнений (1 час)

Практика: Комплекс упражнений (5 часов):

1. Ходьба на месте, поднимая высоко колени.
2. Движения головой по часовой стрелке и против нее.
3. Повороты туловища сначала вправо, потом влево.
4. Наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево и затем вправо.
5. Наклоны вперед и потянуться руками к полу.
6. Приседания.
7. Сидя на мате, ноги вместе и прямо: наклоны вперед, стараясь достать пальцы ног пальцами рук.
8. Стоя на четвереньках на мате: изогнуть спину сначала вверх, затем вниз.
9. Прыгать сначала на левой ноге, потом на правой, потом на обеих ногах.
10. Бег на месте, плавно переходящий в ходьбу.

2.2. Балансы – (16 часов)

Теория: Объяснение и показ балансов (4 часа)

Практика: Практические занятия балансов (12 часов)

2.2.1. Т- удержание –А

2.2.2. Баланс рук, ног

2.2.3. Поза ворона

2.2.4. V- удержание

3. Тема – 3 (3,5 часа)

3.1. Самомассаж

Теория: Объяснение и показ массажа (0,5 часов)

Практика: Практические занятия балансов (12 часов)

4. Тема – 4 (8 часов)

4.1. Суставная гимнастика – (4 часа)

Теория: Знакомство суставной гимнастикой (1 час)

Практика: (3 часа) Упражнения:

- Круговые движения плечами вперед и назад вместе и поочередно. Сгибаем руки в локте, поднимаем их до уровня плеч и вращаем руками. Затем вращаем полностью выпрямленными руками назад-вперед вместе и поочередно. Выполняем махи прямыми руками назад и вперед, как делают лыжники.

- Проработка грудного отдела и спины. Оставаясь в положении стоя, выполняем лёгкие повороты корпусом влево-вправо, наклоны в поясничном отделе вперёд-назад, круговые вращения верхней частью туловища. Руки на поясе, грудной отдел выдвигаем вперёд, локти назад, стараемся сблизить лопатки, затем прячем назад, локти выводим вперёд, стараясь удлинить расстояние между лопатками.
- Встаем на четвереньки и выполняем упражнение «Кошка» отлично разминающее позвоночник по всей длине. Такое положение даёт возможность перейти к разминке тазобедренного сустава. Выполняем махи назад поочередно каждой ногой, прямой или согнутой в колене. Затем пробуем отвести поочередно каждую ногу в сторону и немного подержать на весу мышцами пресса и бёдер параллельно полу. Носочек с усилием тянем на себя.
- Оставаясь в положении кошки, колени под бёдрами строго на месте, а ладонями, ставя одну перед другой, пройдемся сначала влево, затем не спеша вправо, слегка скручивая в эти стороны верхнюю часть корпуса.
- Колени можно размять как стоя, так и сидя, делая махи туда-обратно или круговые движения в коленном суставе, поддерживая бёдра снизу руками. А также можно лечь на спину и выполнить махи, круговые и волнообразные движения, как во время плавания.
- Сидя, можно подтянуть колено к себе и взявшись за ступню рукой поворачивать ею. Выполните движение на другую ногу. Вытяните ноги, пошевелите пальцами стопы в свободном режиме. Сожмите их, как будто хотите удержать ими небольшой предмет, и разожмите. Натяните стопу на себя сильно и затем опустите к полу, вытягивая подъём до крайнего положения, как будто хотите коснуться пальцами пола. Сделайте круговые вращения стопами вокруг лодыжки вместе и поочередно.

1.2. Парная йога – (4 часа)

Теория: Объяснение о парной йоге (1 час)

Практика: Комплекс парной йоги – (3 часа)

5. Тема – 5 Асаны (13 часов)

5.1. Позы стоя:

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз стоя (3 часа)

1. Поза горы (Тадасана)
2. Поза дерева (Врикшасана)
3. Поза воина (Виравхаррасана1)
4. Поза Орла (Гарудасана)
5. Поза в положении стоя с прогибом вперед (Уттанасана)
6. Выпад
7. Поза собака, стоящая мордой вниз (Адхо сванасана)
8. Поза воина (Виравхадрасана)

5.2. Позы сидя:

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз стоя (3 часа)

1. Обычная поза в положении сидя (Сукхасана)
2. Поза с падающим поворотом корпуса
3. Поза посоха (Дандасана)
4. Наклон вперед сидя (Пашчимотгасана)
5. Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)
6. Наклон вперед из положения угол (Упавиштха Конасана)
7. Связанный угол (Бадха Конасана)
8. Поза верблюда (Уштрасана)

5.3. *Позы лежа:*

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз стоя (3 часа)

1. Поза лука (Дханурасана)
2. Сгибание бедра в положении лежа А (Супта Падангуштасана)
3. Поза рыбы (Матсиана)
4. Поза кобры (Бхуджангасана)
5. Поза ребенка (Баласана)

5.4. *Тестовые упражнения:*

Практика: Выполнение тестовых упражнений (1 час)

6. Тема – 6 Дыхательная гимнастика (4 часа)

Теория: Объяснение и показ дыхательной гимнастики (1 час)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

1. Пузырики

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

2. Насосик

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3. Самолет

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик (учащийся разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)

Отправляется в полёт (учащийся задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (учащийся делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, учащийся произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (учащийся встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (учащийся поднимает голову и делает вдох)

Жу-жу-жу (учащийся делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (учащийся встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

4. Мышка и мишка

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

У мишки дом огромный (учащийся выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)

У мышки – дом очень маленький (учащийся присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

7. Тема – 7 Гимнастика для глаз (3,5 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (0,5 часов)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

- **Зажмуривание.** Сесть на пол и зажмуриться. Разомкнуть веки. Повторить упражнение 8 раз с интервалом в 5-10 секунд. Простой комплекс позволит укрепить мышцы и одновременно расслабить их, а также улучшить кровоснабжение глаз.
- **Моргание.** Это упражнение выполняется 1-2 минуты и направлено на улучшение местного кровоснабжения.
- **Перемещения взгляда.** Стоя, смотреть сначала влево, а потом вправо. Перемещать взгляд снизу вверх. Простейшие действия тренируют мышцы глаз. Выполнять их регулярно, можно предупредить снижение остроты зрения.
 - Быстрые моргания с сильным сжиманием век. Открывать и закрывать глаза через сопротивление. Повторяйте действия 5-10 раз.
 - Восьмерки. Выполнять движения глазами, рисуя цифру «8».
 - Вертикали, горизонтали, диагонали и круги. Рисовать прямые линии и другие фигуры. Следить за тем, чтобы диапазон движений был как можно более широким, но не допускать перенапряжения глаз.
 - Давление. Положить указательные пальцы на надбровные дуги и приподнимайте их. Повторите упражнение 10-12 раз.

8. Тема – 8 Пальчиковая гимнастика (3,5 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (0,5 часов)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

- «Рыбак и рыбки». Каждый ученик по команде педагога (один хлопок в ладоши) кистью и предплечьем правой руки непрерывно выполняет волнообразные движения. По следующей команде (два хлопка в ладоши) изображают две плавающие рыбки — одновременно обеими кистями делают волнообразные движения.
- «Полет птицы». Руки согнуты в локтях, ладони перед собой. Большие пальцы переплести — это голова птицы. Остальные пальцы — крылья. Помахать крылышками.
- Потряхивание расслабленными кистями: по очереди каждой рукой, обеими руками. И наконец упражнения для плечей. «Флажки». Поочередно менять положение рук на счет «раз-два». «Раз»: левая рука выпрямлена, поднята вверх, правая — опущена. «Два»: левая рука опущена, правая — поднята.
- «Доберемся до вершин!» Ладонь правой руки — параллельно полу. Ставим ладонь левой руки над ладонью правой, меняя положение рук

несколько раз. Получается восхождение на высокую гору. Двумя руками одновременно выполнить круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

9. Тема – 9 Релаксация (4 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (1 час)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

10. Тема – 10 Подвижные игры (4 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (1 час)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

11. Тема – 11 Итоговое занятие – (2 часа)

Практика: Комплекс упражнений, тестовые упражнения - (2 часа)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- учащиеся понимают и пытаются быть честными, решительными, смелыми;
- пытаются быть доброжелательными по отношению к друг другу и взрослым;
- понимают важность здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

- учащиеся развивают в себе способность достигать учебную цель;
- развивают способность к саморефлексии и понимания своего тела;
- развивают умение общаться.

Предметные результаты

знает:

- что такое йога, историю ее появления и ее возможности для здоровья;
- что такое асаны, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
- технику выполнения асан.

умеет:

- выполнять асаны, суставную гимнастику, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.

5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Порядок аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости учащихся МУДО «ЦДОД «Олимп».

Аттестация учащихся включает в себя:

- текущий контроль (диагностика) по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей

программе «Бейби – йога», который предусмотрен этапами педагогического контроля.

Формы текущего контроля - комбинированная проверка (сочетание практической и устной (анкетирование) проверок с показательными формами);

- промежуточная аттестация (диагностика) в конце первого года обучения. Формы промежуточной аттестации – комбинированная проверка (сочетание практической и устной (анкетирование) проверок с показательными формами).

1 год обучения

Вид	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль	диагностика	Контроль физического развития учащегося	комбинированная проверка	приложение 1
промежуточная аттестация	диагностика	этапы педагогического контроля	сочетание практической и теоретической проверки	приложение 2

Результаты обучения фиксируются в протоколе по освоению предметных компетенций учащихся и протоколе личностного развития учащихся в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Диагностика проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств учащегося. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата, теоретические знания (анкета) (приложение 1).

Контрольно - тестовые упражнения учащимся проводится в декабре (середина учебного года) и в апреле (в конце учебного года).

(Приложения 2,3)

Шкала оценок (приложение 4):

1 балл –

- учащийся не справляется с заданием;
- выполняет асаны по показу взрослого;
- не может устоять на одной ноге, не держит равновесие;
- при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног;
- не удерживает туловище и ноги на выносливость;
- допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
- отсутствие сгибания в локтевом суставе (отжимание).

2 балла –

- учащийся справляется с заданием с помощью взрослого;
- может устоять на одной ноге, держит равновесие 10 сек;
- при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног

- кончиками пальцев рук;
- частично (3-7 сек.) удерживает туловище и ноги на выносливость;
 - знает и называет 4 – 5 основных асан;
 - допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
 - не полное сгибание в локтевом суставе (отжимание).

3 балла –

- учащийся самостоятельно справляется с заданием
- держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге 15 сек ;
- при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног;
- может назвать более 6-7 основных асан самостоятельно;
- удерживает туловище и ноги на выносливость – 10 сек.;
- при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности;
- правильно выполняет дыхательную гимнастику;
- правильное выполнение сгибания в локтевом суставе.

Уровни:

2,5 – 3 – справляется

1,5 – 2,5 – частично справляется

1 – 1,5 – не справляется

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах 10-15 -20 сек.
Статическая. Выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять полусогнутые ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Сила мышц рук	Измеряется сгибанием в локтевом суставе (отжимание)	Оценивается при полном сгибании в локтевом суставе (отжимание)

6. Работа с родителями

Большую роль в воспитании и обучении учащихся играет сотрудничество с родителями детей.

Необходимое для работы:

- проведение родительского собрания в начале учебного года (знакомство с условиями МУДО «ЦДОД «Олимп», требованиями педагога);
- проведение совместных мероприятий в объединении, в Центре;
- проведение совместного занятия учащихся и родителей.
- анкетирование;
- проведение индивидуальных консультаций, бесед по необходимости и желанию родителей;
- проведение собрания в конце учебного года (итоги проведенной работы за год).

7. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы, педагогические технологии)

Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. Основной формой учебно–воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Формы обучения:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия, где учащиеся осваивают асаны (позы);
- заключительное занятие, завершающее тему – занятие-диагностика.

Виды:

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы.

Методы:

- 1) По источнику передачи и восприятия знаний:
 - словесные (объяснения);
 - наглядные (демонстрация пособий, иллюстраций, показ поз);
 - практические (выполнение асанов (поз)).
- 2) По характеру познавательной деятельности:
 - творческие (творческие задания по видам деятельности);
 - проблемные.
- 3) По степени самостоятельности:
 - работа под непосредственным руководством педагога;

- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Данная программа опирается на такие **технологии** как:

- технология спортивного саморазвития,
- игровые технологии,
- здоровьесберегающие технологии.

Образовательная деятельность строится на основе **системно - деятельностного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности учащегося на основе универсальных учебных действий.

Технология системно-деятельностного подхода является механизмом качественного достижения новых результатов образования и включает в себя:

1. мотивацию к учебной деятельности;
2. актуализацию знаний;
3. объяснение нового знания;
4. первичное закрепление изученного;
5. самостоятельную работу с самопроверкой (знание и умение выполнить асаны (позы));
6. включение нового знания в систему знаний и повторение;
7. рефлексия.

Основной объективной оценкой эффективности работы педагога являются открытые учебные занятия, семинары.

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная, дистанционная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений. По окончании активированных дней, карантина организуется консультаций с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно.

8. Условия реализации программы

8.1 Материально-техническое обеспечение

Программа «Бейби- йога» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп», (г. Сыктывкар, ул. Ручейная, 40).

1. Наличие спортивного хореографического зала.
2. Инвентарь:
 - гимнастические коврики;
 - гимнастические палки;
 - скакалки.
3. Музыкальный центр.

Занятия проходят в хореографическом зале с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий есть отдельное инвентарное помещение.

9.Список литературы:

Для педагога:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003.
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей.
3. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007.
4. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009.
6. Т.С.Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
7. С.В. Колесникова. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
8. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
9. Петров П. К.О Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

Для родителей и учащихся:

1. Асачева, Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.
2. Еремина, Г. А. Хатха-йога для детей. Программа кружка для работы с детьми младшего школьного возраста/ Г. А. Еремина. – ЗАТО г. Снежногорск, 2012. – 43с.
3. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина нонфикшн, 2012. – 160с.
4. Иванов, Ю. М. Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление /Ю. М. Иванов. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 384с.: ил.
5. Иванова, Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей младшего школьного возраста /Т. А. Иванова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
6. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144с.

7. Подольская, Е. И. Физическое развитие детей 6-8 лет: сюжетно-ролевые занятия /авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. –Волгоград: Учитель, 2013. – 246с.

8.Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.

Интернет источники:

<http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vozpitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc>

Анкета для учащихся образовательной программы
«Бейби - йога»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Какие правила техники безопасности на занятии ты знаешь?

- Нельзя приходить на занятия без сменной обуви и спортивной одежды.
- Можно бегать, баловаться.
- Нельзя жевать жевательные резинки.
- Можно кушать.
- Пропускать занятия.
- Четко выполнять все задания.

2. Какие занятия ты посещаешь?

- Бокс
- Плавание
- Стрельба
- Бейби – йога

3. Какие позы ты знаешь?

- После прогулки
- Перед посещением туалета
- После посещения туалета

Когда заправил постель

- Перед едой
- Перед прогулкой
- После игры в мяч
- После того, как поиграешь с кошкой или собакой

4. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- Каждый день
- Два- три раза в неделю
- Один раз в неделю

5. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот

Приложение 2,3

Протокол (текущий контроль) промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе –
 дополнительной общеразвивающей программе : «Бейби – йога»
 Дата проведения: _____ Год обучения : 1 год обучения № группы : _____

№ П/П	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)	Практический материал (кол-во баллов)				Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения програм мы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностик и (Высокий, средний, низкий)	Динам ика (увеличе на, снижена , сохране на)	
			Гибкость	Равновесие	Статическая выносливость						Отжимания
					1 упр – ие	2 упр – ие					
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
....											

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе (группа из ____ уч-ся по списку)

«В» - __ чел., __ %

«С» - __ чел., __ %

«Н» - __ чел., __ %

По результатам
промежуточной
аттестации:

____ учащихся (____ %) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № ____.

Педагог дополнительного образования _____
 Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) : _____
 Расшифровка подписи (ФИО): _____

Шкала оценок:1 балл –

- учащийся не справляется с заданием;
- выполняет асаны по показу взрослого;
- не может устоять на одной ноге, не держит равновесие;
- при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног;
- плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа;
- допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
- не знает о влиянии йоги на организм;
- отсутствие сгибания в локтевом суставе (отжимание).

2 балла –

- учащийся справляется с заданием с помощью взрослого;
- может устоять на одной ноге, держит равновесие;
- при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук;
- знает и называет 4 – 6 основных асан;
- развита мелкая моторика рук;
- самомассаж делает самостоятельно;
- допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
- при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм;
- не полное сгибание в локтевом суставе (отжимание).

3 балла –

- учащийся самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы;
- держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге;
- при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног;
- может назвать более 7 основных асан самостоятельно;
- развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение;
- при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности;
- правильно выполняет дыхательную гимнастику;
- самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм; - правильное выполнение сгибания в локтевом суставе.

Уровни:

2,5 – 3 – справляется

1,7 – 2,4 – частично справляется

1 – 1,6 – не справляется

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше (2 – 3 см)– отрицательный, ниже (5 и более) положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оцениваем удержание в секундах
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Сила мышц рук	Измеряется сгибанием в локтевом суставе (отжимание)	Оценивается при полном сгибании в локтевом суставе (отжимание)