

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 153
Управления образования Орджоникидзевского района
Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

620098, Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Ломоносова, д.75
тел.: 8 (343) 2233401, e-mail: mdou153@eduekb.ru

Принята:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждена:
Заведующий МАДОУ детский сад №153
Приказ № 63 от 28.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.2. Новизна и отличительная особенность Программы	4
2. Педагогическая целесообразность Программы	5
2.1. Принципы Программы	5
2.2. Цель и задачи Программы	5
3. Организация занятий по реализации Программы	5
4. Ожидаемые результаты освоения Программы. Диагностический инструментарий (оценочный материал). Форма подведения итогов.	6
5. Учебно – тематический план. Первый год обучения (4-5 лет)	8
5.1. Учебно – тематический план. Второй год обучения (5-6 лет)	10
5.2. Учебно – тематический план. Третий год обучения (6-7 лет)	12
6. Методическое обеспечение Программы	14
6.1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу	14
6.2. Приёмы и методы организации образовательного процесса	14
6.3. Дидактический материал	15
6.4. Материально - техническое обеспечение	15
7. Список литературы	16

1. Пояснительная записка

Йога - прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

1.1. Актуальность

Актуальность Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ» (далее – Программа) состоит в том, что на сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, а и учителей, и преподавателей образовательных заведений.

Согласно статистическим данным, среди детей дошкольного и 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, лёгкой 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 заведениях 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.

У детей существует множество нерешенных и невыраженных проблем. Они не могут ясно рассказать о своих проблемах, поскольку они еще не понимают свою психологию, и им сложно выразить свои мысли. Поэтому обычно проблемы детей прямо отражаются на их поведении, и пока опытный психоаналитик не изучит ситуацию, у нас не будет правильного диагноза. Такие проблемы могут вызвать серьезные затруднения у большинства родителей, так как далеко не все родители разбираются в психологии и слишком субъективно воспринимают детские проблемы. Например, если ребёнок самонадеян и непослушен, его родители обычно вешают на него ярлык «самонадеянный», не углубляясь в суть проблемы. Когда ребёнок не желает сидеть дома, а проводит всё время с друзьями, неважно плохими или хорошими, родители будут считать его бездельником и гулякой. Психоаналитик же попытается разобраться в причинах такого поведения в отличие от большинства родителей. Так происходит не потому, что они не

умеют анализировать, а потому что они просто родители и не могут объективно относиться к своим детям. Существует определённый дисбаланс между психологическим и физическим развитием у детей от семи до двенадцати лет. Иногда, в связи с особенностями мозга, нервной и эндокринной систем физическое развитие происходит быстрее, чем умственное, или наоборот. Часто в этом заключается главная причина проблем в детском возрасте. Нам не следует смотреть на детские проблемы через призму этики или морали. Например, если у ребёнка избыточное выделение адреналина, то он часто испытывает страх. Ему будет тяжело общаться со строгими людьми, и он не захочет ходить к строгому педагогу на урок, и разумеется, он не будет любить предмет, преподаваемый этим педагогом. Всё, что необходимо сделать – это сбалансировать выброс адреналина, чтобы изменить характер ребёнка.

1.2. Новизна и отличительная особенность Программы

Новизна Программы состоит в том, что в ней заложены четыре линии или 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 ребёнка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

Ментальный аспект – в него входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга;

Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств (при использовании намерения (санкальпы) в йога нидре). Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что, когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Таким образом, говоря о детской йоге мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух. В целом занятия в объединении способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребёнка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. Через практики йоганидры, пранаямы, сурьянамаскар и повторение мантр нормализуется работа головного мозга.

Отличительная особенность Программы

Отличительной особенностью Программы является то, что наряду с занятиями йогой будет проходить релаксация.

Релаксация - это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово-и лимфооттока в перенапряжённых мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снижать напряжение, не замыкаясь на своих проблемах и через сюжетно ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

Направленность Программы: физкультурно – спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: от 4 до 7 лет.

2. Педагогическая целесообразность Программы.

2.1. Принципы Программы

Программа разработана с учетом основных принципов:

- *принцип последовательности* - все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному»), в соответствии с познавательными возрастными возможностями детей;
- *принцип доступности* - заключается в простоте изложения и понимания материала);
- *принцип наглядности* - предлагает наличие большого количества наглядного, раздаточного материала, наличие дидактических игр и пособий;
- *принцип индивидуализации* - учитывает психологические особенности дошкольников;
- *принцип результативности* - обеспечивает соответствие целей Программы и возможностей их достижения;

2.2. Цель и задачи Программы.

Цель: повышение защитных функций организма, общей работоспособности, улучшение физического развития у детей 4-7 лет по средством занятий хатха -йоги.

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 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.

3. Организация занятий по реализации Программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня.

Начало занятий: сентябрь

Окончание занятий: июнь

Объем учебной нагрузки определен в соответствии с санитарно –

эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Длительность занятий для детей:

- от 4 до 5 лет – не более 20 минут;
- от 5 до 6 лет – не более 25 минут;
- от 6 до 7 лет – не более 30 минут

Полный курс освоения Программы составляет – 240 занятий. Место проведения: спортивный зал.

4. Ожидаемые результаты освоения Программы. Диагностический инструментарий (оценочный материал). Форма подведения итогов.

В результате освоения Программы воспитанники:

- 4-5 лет

Знают:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

Умеют:

- использовать правильно средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы формирования морально - волевых качеств.

Владеют:

- правильной техникой выполнения упражнений.

5-6 лет

Знают:

- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно - двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализа - юра, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Умеют:

- использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Владеют:

- необходимыми знаниями, навыками и умениями для пропаганды здорового образа жизни

6-7 лет

Знают:

- правила здорового образа жизни

Умеют:

- применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Владеют:

- правильной техникой выполнения упражнений.

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств.

Воспитанники:

- выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;

- проявляют желание участвовать в играх;
- умеют самостоятельно выполнять упражнения; -контролируют своё самочувствие;
- имеют представление о здоровом образе жизни. Важнейшим элементом в реализации проекта является отслеживание результатов.

Диагностический инструментарий:

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, руки плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Форма подведения итогов.

Проведение итогового занятия - развлечения с приглашением родителей. Итоги реализации Программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

5. Учебно-тематический план
Первый год обучения
(возраст 4-5 лет)

№ п/ п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Вводное занятие	1	20 мин	5мин	15мин
2	Техника безопасности и правила поведения в зале	1	20 мин	5мин	15 мин
3	Диагностика. Гибкость — наклон вперед.	2	20 мин	5мин	15 мин
4	Самомассаж	2	20 мин	5мин	15 мин
5	Суставная гимнастика	2	20 мин	5мин	15 мин
6	Дыхательная гимнастика	2	20 мин	5мин	15 мин
7	Статические упражнения «Мостик», «Орёл», «поза Бриллианта».	2	20 мин	5мин	15 мин
8	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	2	20 мин	5мин	15 мин
9	Статические упражнения «Кузнечика»	2	20 мин	5мин	15 мин
10	Упражнения «Кобра», Подвижные игры.	2	20 мин	5мин	15 мин
11	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	2	20 мин	5мин	15 мин
12	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	2	20 мин	5мин	15 мин
13	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	2	20 мин	5мин	15 мин
14	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	2	20 мин	5мин	15 мин
15	Дыхательные упражнения	2	20 мин	5мин	15 мин
16	Создание образов живой природы (деревья, животные, Природные явления погоды— дождь снег, ветер и т.д.)	2	20 мин	5мин	15 мин
17	Гимнастика для глаз	2	20 мин	5мин	15 мин
18	Пальчиковая гимнастика	2	20 мин	5мин	15 мин
19	Релаксация	2	20 мин	5мин	15 мин
20	Суставная гимнастика	2	20 мин	5мин	15 мин
21	Суставная гимнастика	2	20 мин	5мин	15 мин
22	Асаны (позы)	2	20 мин	5мин	15 мин
23	Статический вариант асан	2	20 мин	5мин	15 мин
24	Позы асан на четвереньках	2	20 мин	5мин	15 мин
25	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	2	20 мин	5мин	15 мин
26	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	2	20 мин	5 мин	15 мин

27	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	2	20 мин	5мин	15 мин
28	Позы на равновесие	2	20 мин	5мин	15 мин
29	«Репка»	2	20 мин	5мин	15 мин
30	«Кот, петух и лиса»	2	20 мин	5мин	15 мин
31	«Зимнее путешествие колобка»	2	20 мин	5мин	15 мин
32	«Два жадных медвежонка»	2	20 мин	5мин	15 мин
33	«Волк и семеро козлят»	2	20 мин	5мин	15 мин
34	«Лиса - лапотница»	2	20 мин	5мин	15 мин
35	«Три медведя»	2	20 мин	5мин	15 мин
36	«Маша и медведь»	2	20 мин	5 мин	15 мин
37	«Кролик Пик»	2	20 мин	5 мин	15 мин
38	Комплексы асан (1,2,3)	2	20 мин	5 мин	15 мин
39	Комплексы асан (4,5,6)	2	20 мин	5 мин	15 мин
40	Комплексы асан (7,8,9)	2	20 мин	5 мин	15 мин
41	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	2	20 мин	5 мин	15 мин
Итого		80			

5.1.Учебно -тематический план
Второй год обучения
(возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Вводное занятие	1	25мин	5мин	20 мин
2	Диагностика физического Развития (Дыхательные пробы)	2	25мин	5мин	20 мин
3	Диагностика. Гибкость — наклон вперед.	2	25мин	5мин	20 мин
4	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	2	25мин	5мин	20 мин
5	Статические упражнения, разминка.	2	25мин	5мин	20 мин
6	Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге	2	25мин	5мин	20 мин
7	Статические упражнения «Мостик», «Орёл», «поза Бриллианта».	2	25мин	5мин	20 мин
8	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	2	25мин	5мин	20мин
9	Статические упражнения «Кузнечика»	2	25мин	5мин	20 мин
10	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	2	25мин	5мин	20 мин
11	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	2	25мин	5мин	20 мин
12	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	2	25мин	5мин	20 мин
13	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	2	25мин	5мин	20 мин
14	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	2	25мин	5мин	20 мин
15	Дыхательные упражнения	2	25мин	5мин	20 мин
16	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды— Дождь, снег, ветер и т.д.)	3	25мин	5мин	20 мин
17	Гимнастика для глаз	2	25мин	5мин	20 мин
18	Пальчиковая гимнастика	2	25мин	5 мин	20 мин
19	Релаксация	2	25мин	5мин	20 мин
20	Суставная гимнастика	2	25мин	5мин	20мин

21	Суставная гимнастика	2	25мин	5мин	20мин
22	Асаны (позы)	2	25мин	5мин	20мин
23	Статический вариант асан	2	25мин	5мин	20мин
24	Позы асан на четвереньках	2	25мин	5мин	20мин
25	Позы асан сидя и Восстанавливающие позы	2	25мин	5мин	20мин
26	Позы асан лежа на животе и Прогибы назад	2	25мин	5мин	20мин
27	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	2	25мин	5мин	20мин
28	Позы на равновесие	2	25мин	5мин	20мин
29	«Правила дорожного движения»	2	25мин	5мин	20мин
30	«Сам себя я полечу»	2	25мин	5мин	20мин
31	«Как защитить себя от микробов»	2	25мин	5мин	20мин
32	«Чистота - залог здоровья»	2	25мин	5мин	20мин
33	«Школа здоровья»	2	25мин	5мин	20мин
34	«Опасности в природе весной»	2	25мин	5мин	20мин
35	«ОБЖ»	2	25мин	5мин	20мин
36	«Опасности в лесу и на воде»	2	25мин	5мин	20мин
37	Комплексы асан (1,2,3)	2	25мин	5мин	20мин
38	Комплексы асан (4,5,6)	2	25мин	5мин	20мин
39	Комплексы асан (7,8,9)	2	25мин	5мин	20мин
40	Диагностика Равновесие-поза Ромберга.	2	25мин	5мин	20мин
41	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, Родителей и детей. Фото-отчет.	2	25мин	5мин	20мин
Итого		80			

5.2.Учебно -тематический план
Третий год обучения
(возраст 6-7 лет)

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Вводное занятие	1	30 мин	5мин	25 мин
2	«ПДД»	2	30 мин	5мин	25 мин
3	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	2	30 мин	5мин	25 мин
4	Статические упражнения, разминка.	2	30 мин	5мин	25 мин
5	Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге	2	30 мин	5мин	25 мин
6	Статические упражнения «Мостик», «Орёл», «поза Бриллианта».	1	30 мин	5мин	25 мин
7	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1	30 мин	5мин	25 мин
8	Статические упражнения «Кузнечика»	1	30 мин	5мин	25 мин
9	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1	30 мин	5мин	25 мин
10	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	2	30 мин	5мин	25 мин
11	«Укрепи своё здоровье»	2	30 мин	5мин	25 мин
12	«Наше тело»	2	30 мин	5мин	25 мин
13	«Что такое правильная осанка»	2	30 мин	5мин	25 мин
14	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	2	30 мин	5мин	25 мин
15	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	2	30 мин	5мин	25 мин
16	«Береги свой позвоночник»	2	30 мин	5мин	25 мин
17	«Чем мы дышим»	2	30 мин	5 мин	25 мин
18	«Чудо нос»	2	30 мин	5 мин	25 мин
19	«Моё волшебное горло»	2	30 мин	5 мин	25 мин
20	«Береги своё горло»	2	30 мин	5 мин	25 мин
21	Дыхательные упражнения	2	30 мин	5мин	25 мин
22	«Как мы видим»	2	30 мин	5 мин	25 мин
23	«Будем видеть хорошо»	2	30 мин	5 мин	25 мин
24	Гимнастика для глаз	2	30 мин	5мин	25 мин
25	Пальчиковая гимнастика	2	30 мин	5мин	25 мин
26	Релаксация	2	30 мин	5мин	25 мин
27	Суставная гимнастика	2	30 мин	5мин	25 мин
28	Суставная гимнастика	2	30 мин	5мин	25 мин

29	Асаны (позы)	2	30 мин	5мин	25 мин
30	Статический вариант асан	2	30 мин	5мин	25 мин
31	Позы асан на четвереньках	2	30 мин	5мин	25 мин
32	Позы асан сидя и Восстанавливающие позы	2	30 мин	5мин	25 мин
33	Позы асан лежа на животе и Прогибы назад	2	30 мин	5мин	25 мин
34	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	2	30 мин	5мин	25 мин
35	Позы на равновесие	2	30 мин	5мин	25 мин
36	«Чем мы слышим»	1	30 мин	5 мин	25 мин
37	«Здоровые уши»	1	30 мин	5 мин	25 мин
38	«Красивые ноги»	1	30 мин	5 мин	25 мин
39	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	2	30 мин	5 мин	25 мин
40	Комплексы асан(1,2,3)	2	30 мин	5мин	25 мин
41	Комплексы асан(4,5,6)	2	30 мин	5мин	25 мин
42	Комплексы асан(7,8,9)	2	30 мин	5мин	25 мин
43	«Чем мы дышим»	2	30 мин	5мин	25 мин
44	Итоговое проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	2	30 мин	5мин	25 мин
Итого		80			

6. Методическое обеспечение Программы

6.1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу:

- занятие;
- игры;
- беседы.

6.2. Приёмы и методы организации образовательного процесса

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ярких наглядных образных представлений;
- создание ситуации успеха.

Познавательные методы:

- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;
- взаимопроверка.

Группы методов в физическом развитии:

1. Специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

Методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной Программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

Методы обучения двигательным действиям:

- целостный метод (метод целостно -конструктивного упражнения);
- расчлененно -конструктивный;
- сопряжённого воздействия.

Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

Общепедагогические методы.

Общепедагогические методы - это методы использования слова (словесные методы) и

методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

Словесные методы-описание, объяснение учебного материала.

Методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим.

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач Программы.

Применение общепедагогических методов в физическом развитии зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки педагога, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

6.3. Дидактический материал.

Картотека дидактических, артикуляционных, речевых, подвижных игр.

6.4. Материально - техническое обеспечение

- наличие спортивного зала с учетом санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- аудио материалы с записями музыки и звуков природы.
- спортивное оборудование: роликовые тренажёры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
- гигиенические коврики длиной 1-1,5м, шириной 60 см с отметкой у головы.
- нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком.
- спортивная хлопчатобумажная одежда.

7. Список литературы

Для педагогов

1. Вареник Е.И. Физкультурно -оздоровительные занятия с детьми 5-7лет / Е.И. Вареник -М.: ТЦ«Сфера»,2009.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5до7лет)./А.С. Галанов М.: Педагогическое общество России,2005.
3. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. /Е.Долгих. Академия-Елабуга,2008.
4. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Антропометрия: Оценка физического развития //Валеология - здоровый образ жизни [Электронный ресурс] –Режим доступа: http://www.edu.ru/db/mo/data/d_02/393.html
5. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 – 6 лет/ М.Ю. Картушина-М.: ТЦ«Сфера»,2008.
6. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. / М. Ю.Картушина-М.:ТЦ«Сфера»,2004.
7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина-М.: ТЦ«Сфера»,2008.
8. Картушина М.Ю. Праздники для детей 6-7лет./М.Ю. Картушина-М.:ТЦ «Сфера»,2009.
9. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. / М. Ю. Картушина. - М.:ТЦ«Сфера»,2009.
10. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр./ В.И. Ковалько. - М.:ВАКО, 2005.

Для детей и родителей

- 1.Айенгар Б.К. Йога (Путь к здоровью)./Б.К.Айенгар-Сыкт.: ТЦ «Флинта», 2012.
- 2.Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. /А.И. Бокатов, С.А. Сергеев М.:ТЦ «Ника-центр», 2006.
- 3.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7лет. / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко.-М.: ТЦ «Сфера», 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239004

Владелец Гончарова Людмила Владимировна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026