**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №13»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято**  **На педагогическом совете №1**  **От 29.08.2015 года** | **Утверждаю**  **Заведующий МБДОУ «Детский сад №13»**  **Боченкова Н.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**Дополнительная образовательная программа**

**«Хатха-Йога для дошкольников»**

**Составил:**

**Инструктор по физической культуре**

**Паламарчук Александр Сергеевич**

**г.Нефтеюганск**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Страница |
| 1 | Оглавление | 2 |
| 2 | Паспорт программы | 3 |
| 3 | Пояснительная записка | 4 |
| 4 | Расписание занятий по реализации дополнительной образовательной программы | 6 |
| 5 | Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы | 7 |
| 6 | Программно - методическое обеспечение | 7 |
| 7 | Приёмы, применяемые при реализации программы | 8 |
| 8 | Перечень используемого физкультурного оборудования и спортивного инвентаря | 8 |
| 9 | Ожидаемый результат | 9 |
| 10 | Перспективное планирование | 10 |
| 11 | Мониторинг освоения программы | 15 |
| 12 | Список литературы | 17 |

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | **Дополнительная образовательная программа, направленная на развитие физических качеств «Хатха-Йога для дошкольников»** |
| Обоснование выбора направления | законом РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012года,  закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,  ФГОС дошкольного образования. |
| Заказчик | Родители (законные представители) воспитанников |
| Цель программы | Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой. |
| Задачи | Обеспечение полноценного и гармоничного развития;  Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;  Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;  Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;  Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;  Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. |
| Ожидаемые результаты | **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. |
| Система организации контроля за исполнением программы | Заведующий МБДОУ «Детский сад №13» Н.П. Боченкова;  Заместитель заведующего по ВМР Енина Т.С.  Старший воспитатель Багирова О.И.  Медицинская сестра Козлова В.А. (по согласованию) |

**Пояснительная записка**

Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств на начало года выяснил следующее: на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а так же упражнения связанные с проявлением координационных способностей. Реализуемая программа в дошкольном учреждении составлена с учетом примерной программы под редакцией Н.Е. Веракса, раздел физическое развитие составлен автором Л.И. Пензулаевой, что дает возможность развивать физические качества только у детей с нормальным физическим развитием. Трудности возникают при работе с гипер-активными детьми, с низким уровнем физического развития. Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, учение “Хатха-йоги”, способствует развитию таких физических качеств как гибкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йога для детей, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Занятия, построенные с включением упражнений хатха-йоги для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, даёт положительный эмоциональный заряд, пробуждает интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хатха-Йога для дошкольников » составлена для развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста имеющих ограничения в выполнении активных двигательных упражнений.

Занятия проводятся подгруппами (12 детей) с детьми 5-7 лет, 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 25 минут, с детьми седьмого года жизни – 30 минут.

Проведение [занятий в детском саду](http://www.deti-club.ru/category/zaniatia) с элементами хатха-йоги поможет детям сбалансировать противоположные физиологические процессы возбуждения и торможения. Основными элементами Хатха-йоги являются позы и дыхательные упражнения, которые помогают направить детскую энергию на созидание, укрепить здоровье, научить детей вести здоровый образ жизни и с уверенностью смотреть в будущее.

***Цель:*** Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой.

***Задачи:***

1. Обеспечение полноценного и гармоничного развития;
2. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;
4. Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
5. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;
6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Расписание занятий по реализации дополнительной образовательной программы**

**«Хатха – Йога для дошкольников»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Время реализации** |
| Вторник | 16.00-16.30 |
| Четверг | 11.10-11.40 |

**Учебный план**

**по реализации дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование услуги | Количество часов в неделю | |
| Бесплатная дополнительная услуга | Группа 1 | Группа 2 |
| 2 |  |

**Программно - методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование услуги** | **Наименование программы** |  |
| **1.** | **«Хатха-йога для дошкольников»** | дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой |  |
| **2.** |  | “Обследование уровня развития физических качеств”.А. Бокатов, С. Сергеев, Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова |  |
| **3.** |  | **Большая иллюстрированная энциклопедия** Смит Д., Холл Д., Гиббс Б.  С 50 Йога. / Пер.  И.Крупичевой.- М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256 с: ил. |  |
| **4** |  | **Основы организации и проведения**  **релаксационной и дыхательной**  **гимнастики.**  учеб.-метод. пособие / сост.: Н. Б. Кан, Н. В. Пешкова; Сургут. гос. ун-т ХМАО – Югры. – Сургут : ИЦ СурГУ, 2013. – 52 с. |  |

**Приёмы, применяемые при реализации программы**

Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

Наглядные методы: показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий.

Практические методы: к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

**Перечень используемого физкультурного оборудования**

**и спортивного инвентаря:**

**-**индивидуальные коврики

-музыкальный центр

-массажные коврики

**Ожидаемый результат**

**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.

**Примерное перспективное планирование работы**

**по Хатха-йоге на учебный год**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Октябрь | Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование).  Тестирование гибкости.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 2.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 2  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 2  *Заключительная часть:*  Игра **«Схватил и съел»**  Правила игры:  Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга, игра начинается на выбывание.  Восстановление дыхания. | Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование).  Тестирование координационных способностей.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 2.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 2  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 2  *Заключительная часть:*  Игра **«Схватил и съел»**  Правила игры:  Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга, игра начинается на выбывание.  Восстановление дыхания. | Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование).  Тестирование силы мышц рук и статической выносливости.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 3.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 3  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 3  *Заключительная часть:*  Игра **«Схватил и съел»**  Правила игры:  Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга игра начинается на выбывание.  Восстановление дыхания. | Сказка «Путешествие подводный мир».  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 4.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 4  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 4  *Заключительная часть:*  Глубокая релаксация.  «Подводный мир» |
| Ноябрь | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 5.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 5  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 5  *Заключительная часть:*  **«Кактусы»**  На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много!  Восстановление дыхания. | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 6.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 6  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 6  *Заключительная часть:*  **«Кактусы»**  На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много!  Восстановление дыхания. | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 7.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 7  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 7  *Заключительная часть:*  **«Кактусы»**  На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много!  Восстановление дыхания. | *Сказка путешествие «Айболит летит в Африку»*  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 8.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 8  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 8  *Заключительная часть:*  Глубокая релаксация:  «Африка» |
| Декабрь | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 9.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 9  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 9  *Заключительная часть:*  **«Разведи костер»**  Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке).Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла.  Восстановление дыхания. | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 10.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 10  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 10  *Заключительная часть:*  **«Разведи костер»**  Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке). Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла.  Восстановление дыхания. | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 11.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 11  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 11  *Заключительная часть:*  **«Разведи костер»**  Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке).  Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла.  Восстановление дыхания. | «Сказки народов севера»  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 12.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 12  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 12  *Заключительная часть:*  *Глубокая релаксация:*  *«Север»* |
| Январь | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 13.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 13  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 13  *Заключительная часть:*  Эстафета **«Прыгающие кролики»**  Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику.  Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету.  Восстановление дыхания. | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 14.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 14  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 14  *Заключительная часть:*  Восстановление дыхания.  Эстафета **«Прыгающие кролики»**  Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику.  Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету.  Восстановление дыхания. | *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 15.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 15  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 15  *Заключительная часть:*  Эстафета **«Прыгающие кролики»**  Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику.  Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету.  Восстановление дыхания. | «Путешествие на дережабле»  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 16.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 16  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 16  *Заключительная часть:*  Глубокая релаксация  «Мы птицы» |
| Февраль | Навыки сосредоточения, статические упражнения.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 17.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 17  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 17  *Заключительная часть:*  Игра **«Охотник и лев»**  Дети делятся на охотников и львов.  Львы нападают, охотники защищаются. По команде «Львы!»,команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди).Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверху в замке).  Затем команды меняются ролями.  Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу.  Восстановление дыхания. | Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 18.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 18  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 18  *Заключительная часть:*  Игра «Схватил и съел»  Игра **«Охотник и лев»**  Дети делятся на охотников и львов.  Львы нападают, охотники защищаются. По команде «Львы!»,команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди).Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверху в замке).  Затем команды меняются ролями.  Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу.  Восстановление дыхания. | Показательные выступления для родителей.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 19.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 19  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 19  *Заключительная часть:*  Игра **«Охотник и лев»**  Дети делятся на охотников и львов.  Львы нападают, охотники защищаются. По команде «Львы!»,команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди).Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверху в замке).  Затем команды меняются ролями.  Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу.  Восстановление дыхания. | «Путешествие с пиратом».  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 20.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 20  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 20  *Заключительная часть:*  Глубокая релаксация  «Возвращение с острова сокровищ» |
| Март | Правила хорошего тона, статические упражнения.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 21.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 21  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 21  *Заключительная часть:*  **Игра «Слоны»**  Правила игры:  Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнутся с другими слонами. Восстановление дыхания. | Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 22.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 22  *Основная часть*  Статический комплекс:  Комплекс № 22  *Заключительная часть:*  **Игра «Слоны»**  Правила игры:  Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнутся с другими слонами. Восстановление дыхания. | Статические упражнения, поза «Аиста».  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 23.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 23  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 23  *Заключительная часть:*  **Игра «Слоны»**  Правила игры:  Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнутся с другими слонами. Восстановление дыхания. | Сказки мудрого Йога:  «Маугли»  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 24.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 25  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 25  *Заключительная часть:*  Глубокая релаксация:  «Джунгли» |
| Апрель | Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 26.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 26  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 26  *Заключительная часть:*  Игра **«Изобрази животное»**  Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное.  Участник, который остановился последний, выбывает.  Восстановление дыхания. | Статические упражнения, поза «Расслабления на боку».  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 27.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 27  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 27  *Заключительная часть:*  Игра **«Изобрази животное»**  Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное.  Участник, который остановился последний, выбывает.  Восстановление дыхания. | «Тронная поза», статические упражнения.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 28.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 28  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 28  *Заключительная часть:*  Игра **«Изобрази животное»**  Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное.  Участник, который остановился последний, выбывает.  Восстановление дыхания. | «Пробуждение».  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 29.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 29  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 29  *Заключительная часть:*  «Природа» |
| Май | Диагностика. Проверка ловкости.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 30.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 30  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 30  *Заключительная часть:*  **Игра «Схватил и съел»**  **Игра «Лев и Охотник»**  Восстановление дыхания. | Диагностика. Проверка гибкости.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 31.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 31  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 31  *Заключительная часть:*  **Игра «Схватил и съел»**  **Игра «Лев и Охотник»**  Восстановление дыхания. | Диагностика Проверка координации и равновесия.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 32.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 32  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 32  *Заключительная часть:*  **Игра «Схватил и съел»**  **Игра «Лев и Охотник»** | Показательные выступления для воспитателей.  *Вводно-подготовительная часть:*  Дыхательная гимнастика:  Комплекс № 33.  Суставная гимнастика:  Комплекс № 33  *Основная часть:*  Статический комплекс:  Комплекс № 33  *Заключительная часть:*  «Космос» |

**Мониторинг освоения программы**

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, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. | Оцениваем удержание в секундах. |
| Статическая. Выносливость  (тест Крауса Вебера) | Даются 3 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 с помощью ручного динамометра. | Оценивается в килограммах. |

**Список использованной литературы**

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. 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.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.

Интернет источники:

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