

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 280 Ворошиловского района Волгограда»

ПРИНЯТО:

Педагогическим Советом
МОУ детский сад № 280
Протокол от 29.08.25 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детский сад № 280

Ю.В. Свиридова

Приказ от 29.08.25 № 80

**Рабочая программа
дополнительного образования по
физкультурно-оздоровительному направлению
(секция «Веселая йога»)
для детей дошкольного возраста 5 -7 лет**

на 2025-2026 учебный год

Разработал:

инструктор по физической культуре
Остапенко Ольга Николаевна

Волгоград, 2025 г

1. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» является авторской.

Йога - это искусство и наука жизни, главная цель которой - эволюция сознания. Поэтому йога включает в себя систему дисциплин для постепенного развития всех аспектов личности. На первых этапах мы обычно работаем с физическим телом. Через практику физических упражнений или *асан*, позвоночник, мышцы и суставы становятся здоровыми. Благодаря асанам происходит легкий массаж разных желез, что способствует искоренению многих проблем, связанных, например, с щитовидной железой, недостаточной выработкой инсулина, или с другими гормональными проблемами.

Пранаяма, или практика дыхания, важна не только для укрепления легких и насыщения тела кислородом, она также оказывает положительное влияние на мозг и эмоции. Эмоциональная стабильность, как результат практики пранаямы, способствует конструктивному высвобождению ментальной и творческой энергии, благодаря чему ребенок обретает уверенность в себе, осознанность и самоконтроль.

Релаксация, возникающая при использовании техники *пратьяхары*, или отвлечения чувств от объектов внешнего мира, способствует снижению стресса, накопленного в повседневной жизни. *Йога нидра* - это практика пратьяхары, которая влияет на все аспекты личности, благодаря глубокому умственному и физическому расслаблению, также важным элементом данной практики является концентрации внимания, или *дхарана*.

Устойчивая концентрация, или *дхьяна*, успокаивает бушующий ум и направляет ментальную энергию в творческое русло. Дхьяна также вносит спокойствие в повседневную жизнь, и в дальнейшем ведет к достижению *самадхи* - главной цели всех йогических практик. Но это возможно только при соблюдении определенной дисциплины. Благодаря йоге, личность обретает баланс во всех сферах жизни. В этой книге мы рассмотрим физиологические, эмоциональные, ментальные и творческие аспекты личности.

В последнее время в современном мире велик процент детей с синдромом гиперактивности и другими нарушениями эмоциональной сферы. В йогической терминологии эмоциональное нарушение представляет собой дисбаланс между *манас шакти* (ментальной энергией) и *прана шакти* (жизненной силой). Если наблюдается избыток ментальной энергии и недостаток праны, ребенок страдает от депрессии, беспокойства или апатии. Ему недостает подвижности, и он не в силах преобразовать свою умственную энергию в творческое действие. И, наоборот, если наблюдается избыток праны и недостаток манаса, поведение ребенка становится буйным и деструктивным. Огромный объем энергии без надлежащего контроля может привести к беде. Это подобно машине, движущейся без тормозов. С таким ребенком очень трудно жить, и практически невозможно обучать его чему-либо. С гиперактивным ребенком трудно родителям, трудно педагогам.

Практика йоги автоматически приносит уравновешенность. Характер и уравновешенность - это проявления внутренней чистоты, которую невозможно воспитать одними разговорами, для этого необходима практика.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием уравновешенности, духовности, развития творческого потенциала обучающегося через практику йоги. Через ряд специальных упражнений (асан), дыхательных упражнений (праны).

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не страдает от каких-либо физических отклонений.

Полезьа йоги для детей

Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ней, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно направлены на игрушки и сказки, но мы можем направить их воображение на более реальные вещи, таким образом, побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен, и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению.

Занятия йогой способствуют укреплению позвоночника и мышц, развитию гибкости, формированию правильной осанки. Упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, восстановить эмоциональное равновесие.

Дети, которые длительное время занимаются йогой, меньше болеют, более стрессоустойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме.

Ребенок, познающий принципы йоги, с детства учится воспринимать себя гармоничной, целостной и уникальной личностью.

Детская йога, как уже было сказано, предусматривает и дыхательные упражнения. Они способствуют улучшению кровообращению мозга, вентиляции легких. Если у ребенка есть хроническое заболевание органов дыхания, то, как правило, благодаря йоге, состояние здоровья постепенно улучшается.

Направленность программы

Программа «Детская йога» по содержанию является физкультурно-спортивной. Программа направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

1.2 Актуальность программы состоит в том, что на сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, а и учителей и преподавателей образовательных заведений. Согласно статистическим данным, среди детей младшего школьного возраста зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих

учебных 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 ребенок самонадеян и непослушен, его родители обычно вешают на него ярлык «самонадеянный», не углубляясь в суть проблемы. Когда ребенок 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 определенный 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 ребенка избыточное выделение адреналина, то он часто испытывает страх. Ему будет тяжело общаться со строгими людьми, и он не захочет ходить к строгому учителю на урок, и разумеется, он не будет любить предмет преподаваемый этим учителем. Всё, что необходимо сделать - это сбалансировать выброс адреналина, чтобы изменить характер ребенка.

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 ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым».