МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49»
г. ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ « ДЕТСКИЙ САД № 49» Г. ТОБОЛЬСКА)

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического Совета
МАДОУ «Детский сад №49»
г. Тобольска
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 32 от 31.08.2026
Директор МАДОУ «Детский сад
№ 49» г. Тобольска
_____Л.Н. Ишметова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Хатха-йога»
(для детей 5- 6 лет)
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Фролкова С.В.,
воспитатель

Тобольск – 2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка (характеристика)……3
1.2. Цель и задачи программы……. 4
1.3. Содержание программы…….. 5
1.4. Планируемые результаты…… 8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий…….
2.1. Формы контроля и оценочные материалы…….. 9
2.2. Условия реализации программы…… 9
Список используемой литературы…… 11

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа ориентирована на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей 5–6 лет с использованием нетрадиционной формы оздоровления — Хатха-йоги.

Данная форма оздоровления эффективна не только в плане физического, но и нравственно-духовного развития детей. Новизна программы опирается на понимание приоритетности оздоровления воспитанников ДОО, внедрение новых педагогических технологий в проведение занятий оздоровительной направленности. Занятия с элементами Хатха-йоги доступны детям старшего дошкольного возраста.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Занятия йогой преподносятся детям в форме игры-драматизации, где в ненавязчивой форме воспитанникам предлагается выполнять физические упражнения, которые укрепляют мышцы, улучшают координацию и ловкость. Дети, выполняя определённые статические упражнения, используют знакомые образы животных, птиц, положения людей, предметов и т.д., что способствует развитию фантазии и воображения.

Педагогическая целесообразность. Занятия Хатха-йогой укрепляют здоровье детей и формируют навыки здорового образа жизни. Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей 5–6 лет.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это ведёт к тому, что у детей всё чаще выявляются сколиозы, плоскостопие, повышенная утомляемость, неврозы, трудности с концентрацией внимания и запоминанием. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми, 52 % семей дошкольников недостаточно осведомлены о культуре здорового образа жизни.

Поэтому была разработана программа «Хатха-йога», в основу которой положены элементы Хатха-йоги (асаны, пранаяма, элементы медитации). Программа даёт возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.

Категория обучающихся: Программа рассчитана на один год обучения и предназначена детям старшей группы, возраст 5-6 лет.

Объем программы: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут. В месяц 4 занятия. Полный курс - 8 месяцев, 32 занятия.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 25 минут.

Форма организации занятий: групповая

Форма обучения – очная

1.2. Цель и задачи программы

Цель: использование здоровьесберегающей технологии — Хатха-йога — для сохранения и укрепления здоровья детей 5–6 лет. Повышение защитных функций организма, общей работоспособности, улучшение физического развития, развитие физических качеств и двигательных навыков.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Научить детей заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений.
3. Повысить защитные функции организма, укрепить иммунитет.
4. Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия.

Развивающие:

1. Развивать физические качества — координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, двигательную память.
2. Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асан (специальных упражнений, поз), доступных детям 5–6 лет.
3. Развивать внимание, произвольность психических процессов.
4. Учить чувствовать своё тело во время выполнения упражнений.
5. Учить чувствовать своё тело во время выполнения упражнений.

Образовательные:

1. Совершенствовать правильное дыхание при выполнении упражнений.
2. Совершенствовать навык выполнения гимнастики для глаз.

Воспитательные (социально-гуманитарный аспект):

1. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками, умение взаимодействовать в группе.
3. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
4. Формировать навыки эмоциональной саморегуляции.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Хатха - йога	32	0	32	Тест

Содержание учебного плана

№	Тема	Количество часов	Содержание
1	Вводное занятие. Знакомство с Хатха-йогой	1	Беседа о здоровье, правилах безопасности, знакомство с ковриками, базовое дыхание
2	Разминка и самомассаж	2	Динамические упражнения, суставная гимнастика, самомассаж
3	Простые асаны: поза дерева, поза горы	3	Освоение статических поз, удержание 3–5 сек.

№	Тема	Количество часов	Содержание
4	Асаны на равновесие: поза цапли, поза ласточки	3	Развитие координации, равновесия
5	Асаны на гибкость: поза кошки, поза собаки	3	Наклоны, прогибы, растяжка
6	Асаны на укрепление спины: поза рыбы, поза кобры	3	Укрепление мышц спины, формирование осанки
7	Дыхательная гимнастика (пранаяма)	3	Полное дыхание, дыхание животом, удлинённый выдох
8	Гимнастика для глаз	2	Упражнения для снятия зрительного напряжения
9	Релаксация и медитация	3	Поза полного отдыха, концентрация на дыхании
10	Комплексные занятия с элементами игры-драматизации	5	Образы животных, птиц, предметов
11	Итоговые занятия, развлечения с родителями	2	Показательные выступления, совместные занятия
12	Диагностика	2	Тестирование физических качеств, антропометрия
Итого		**32**	

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники 5–6 лет:

Знают:

- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
- Правила здорового образа жизни.

- Названия основных асан и их влияние на организм.

Умеют:

- Использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
- Выполнять тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движений.
- Самостоятельно выполнять упражнения.
- Контролировать своё самочувствие.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Владеют:

- Необходимыми знаниями, навыками и умениями для пропаганды здорового образа жизни.
- Правильной техникой выполнения упражнений.
- Навыками эмоциональной саморегуляции.

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств. Воспитанники проявляют желание участвовать в играх, имеют представление о здоровом образе жизни.

Важнейшим элементом в реализации программы является отслеживание результатов. 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

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 (2–3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полулотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

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, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным, без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одними из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно, каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощутив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль — моё здоровье». Установление такой положительной связи — один из секретов поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствием. Минимальная продолжительность — 3–5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности.

Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

Этапы выполнения:

1 этап. Отдых перед вхождением в позу.

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2–3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается сидя или лёжа в удобной позе.

2 этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Рассмотрим изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

3 этап. Вхождение в позу.

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

4 этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы — от 7–10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

5 этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

6 этап. Отдых после выхода из позы.

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

2.1. Формы контроля и оценочные материалы

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

Гибкость: Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперёд выполнить с прямыми ногами. Требования к выполнению: измеряем от нулевой отметки края куба, выше — отрицательный, ниже — положительный. Положение фиксируется 3 сек.

Равновесие: из положения стоя на одной ноге, другая согнутая вперёд, носок касается колена опорной ноги, руки в стороны (оцениваем удержание в секундах).

Статическая выносливость: даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз (тест Крауса-Вебера).
1 упражнение: поднять туловище из положения лёжа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек.
2 упражнение: из исходного положения лёжа 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 кг.

2.2. Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение

Отличительной особенностью данной образовательной 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.

Программа разработана с учётом основных принципов:

1. Последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с познавательными возрастными возможностями детей).
2. Доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала).
3. Наглядности (предполагает наличие большого наглядного и раздаточного материала, наличие дидактических игр и пособий).
4. Индивидуализации (учитывает психологические особенности дошкольников).
5. Результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения).

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настроиться на дальнейшую работу, нужную и полезную для здоровья.

Основная часть: вначале разучивается комплекс статических 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 ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза — на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и помогает ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть: основная задача — научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (позы) в Хатха-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.

Ожидаемые результаты:

1. Повысятся защитные функции организма, окрепнет иммунитет.
2. Сформируется правильная осанка.
3. Ребёнок научится чувствовать своё тело, совершенствуются все физические качества — координация, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, сила, пластичность, двигательная память.
4. Сформируется внимание.
5. Сформируются двигательные навыки при выполнении асан.
6. Дети овладеют техникой равномерного дыхания.
7. Сформируется устойчивый навык выполнения гимнастики для глаз.
8. Сформируются морально-волевые качества — настойчивость, выдержка, доброжелательность.

9. Сформируется потребность в ЗОЖ.
10. Повысится уровень социальной адаптации и эмоциональной устойчивости.

1. Место.

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветриваемым, температура не ниже +17 °С.

2. Одежда.

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время.

Гимнастикой Хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15–20 минут. Нельзя приступать к занятиям с высокой температурой и в послеоперационный период.

Материально-техническое обеспечение.

Коврики для йоги, кубы с линейкой, ручной динамометр, наглядные пособия (изображения асан), дидактические игры, музыкальное сопровождение для релаксации.

Сведения о педагоге

Данную программу реализует воспитатель Фролкова С.В., среднее-специальное образование, первая квалификационная категория, педагогический стаж работы – 25 лет.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Режим занятия
2026-2027 учебный год	1 октября 2026 год	31 мая 2027 год	32	1раз в неделю по 25 минут

Список используемой литературы

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. — М.: Ника-центр, 2009.
2. Игнатьева Т.П. Практическая хатха-йога для детей. — СПб.: Нева, 2003.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб.: Детство-Пресс, 2020.
4. Осипова В. Поза ребенка. Хатха-йога в детском саду // Обруч. — 1997. — №3.
6. Латохина Л.И. Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги.
7. Йога для детей, родителей и преподавателей: сборник / пер. С. Игнатова. — Киев: Янус, 2000. — 240 с.