

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение г.Мурманска № 128

ПРИНЯТА
методическим советом
ПРОТОКОЛ
от 22.05.2025 № 5

Председатель И.А. Купцова И.А. Купцова

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом
МБДОУ г. Мурманска № 128
от 22.05.2025 № 297-ОД.

Заведующий Т.А. Фарбер Т.А. Фарбер

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЭРО-ЙОГА»

Возраст учащихся: 6-7 лет

Срок реализации программа: 1 год

Составитель:
инструктор по ФК
Шерстюкова
Александра Владимировна

Мурманск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

Нормативная база разработки реализации дополнительной общеобразовательной программы	3
Пояснительная записка	4
Цели	5
Задачи	5
Адресат программы	5
Формы реализации программы	5
Учебный план	6
Содержание учебного плана	6
Планируемые результаты	7
Календарный учебный график	8
Формы контроля и оценочные материалы	10
Условия реализации программы.....	10
Литература	11

Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основные документы:

- Федеральная закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Локальные нормативные акты МБДОУ г. Мурманска № 128.

Пояснительная записка

Новизна	Актуальность	Педагогическая целесообразность
Детская аэро-йога- это отличная возможность гармоничного физического, духовного и психического развития по средствам выполнения упражнений необычным способом: в воздухе, в полете.	Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, обретения душевного покоя и равновесия. Аэро-йога - современная физкультурно-оздоровительная технология в системе дошкольного образования, которая развивает духовную, физическую и психологическую сферы человека. Занятие аэро-йогой формируют здоровье, развивают у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества, что обеспечивает успешную подготовку к обучению в школе. Аэро-йога в детском саду - возможность оказывать дополнительные образовательные услуги, ориентированные на запросы родителей, предложение поддерживать здоровье ребёнка посредством занятий йогой с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.	Применение методики детской аэро-йоги гарантирует правильное, гармоничное развитие всех систем организма ребенка, способствует становлению жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств, а также способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

Уровень сложности:стартовый уровень.

Направленность программы:физкультурно – спортивная.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья воспитанников, улучшение их физического развития, а также повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской аэро-йогой.

Задачи программы:

- развивать физические качества и двигательные умения через упражнения в гамаке;
- обогащать двигательный опыт ребёнка за счет использования нестандартного оборудования;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание.

Адресат программы: дети дошкольного возраста 6-7 лет, воспитанники МБДОУ № 128.

Программа «Аэро-йоги» ориентирована на детей подготовительных групп в возрасте 6 - 7 лет из контингента воспитанников МБДОУ № 128.

Зачисление на обучение по Программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, проявляющие двигательную активность и интерес к спорту.

Срок реализации

Срок реализации: для детей в возрасте 6 - 7 лет - 1 год с общей продолжительностью 32 недели (64 часа).

Режим занятий: 2 занятия в неделю; продолжительность одного академического часа 30 минут.

Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Образовательная технология	Здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированного взаимодействия
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая работа
Форма обучения и виды занятий	Практические занятия

Учебный план

№ /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестация/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со гамаками	1	1	-	Первичная диагностика - собеседование
2	Освоение первоначальных навыков:	32	4,5	27,5	Педагогическое наблюдение
	- асаны и упражнения с гамаком и без гамака	18	2,5	15,5	
	- йога-игры	7	1	6	
	-нейрогимнастика	7	1	6	
3	Усложненныеасаны с гамаком	15	2,5	12,5	Тест упражнения
4	Завершение практики	12	1,5	10,5	Тест упражнения
5	Совершенствование навыков	4	0,5	3,5	Показательные выступления.
	Всего	64	10	54	

Примечание. Расчет часов учебного плана представлен на: 32 учебные недели, одну учебную группу.

Содержание Учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час). Понятие йоги и аэро-йоги. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Освоение первоначальных навыков (32 часа)

Теория(4,5 часа).Знакомство детей с базовымиасанами в гамаках. Правила выполнения базовых движений. Возможные положения гамака и положения тела в нем. Ориентировка в пространстве.

Практика(27,5 часов).Знакомство с базовыми и простейшими основными асанами в гамаке.Выполнение базовых элементов. Разучивание связокасан, йога-игры, нейрогимнастика.

Тема 3. Усложненныеасаны с гамаком(15 часов)

Теория (2,5 час). Стоя в лентах, баланс и сила, кувырки и перевернутые позы. Приемы самостраховки.

Практика (12,5часов). Сохранение правильной осанки при выполнении асан.Упражнения на баланс, силу и дыхание.

Тема 4. Завершение практики(12 часов)

Теория (1,5 час). Значение упражнений для завершения практики. Расслабление.

Практика (10,5 часов). Упражнения на дыхание и релаксацию.

Осознанное дыхание, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений на релаксацию.

Тема 5. Совершенствование навыков (4 часа)

Теория (0,5 часа). Координация движений при выполнении упражнений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика (3,5 часа). Совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработка выразительности движений. Выполнение сложных асан. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Планируемые результаты

В конце года обучения у воспитанника:

- сформирован стойкий интерес к занятиям аэро-йогой;
- сформирована мотивация к ЗОЖ;
- сформирована правильная осанка;
- развита гибкость, сила и выносливость
- развит навык правильного дыхания;
- наблюдается снижение заболеваемости, крепкое здоровье и иммунитет;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- наблюдается спокойное светлое настроение, уравновешенность ума.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятий	Форма Занятий	Кол-во Занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		17.00 – 19.00	Практическая	4	Ознакомить с правилами техники безопасности при использовании гамака. Изучение основных движений	Физкультурный зал	Беседа по ТБ. Оценка двигательной активности.
2	Октябрь		17.00 – 19.00	Практическая	8	Разучивание комплекса № 1	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Мониторинг.
3	Ноябрь		17.00 – 19.00	Практическая	8	Разучивание комплекса № 2	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.
4	Декабрь		17.00 – 19.00	Практическая	8	Разучивание комплекса № 3	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Мониторинг.
5	Январь		17.00 – 19.00	Практическая	4	Разучивание комплекса № 4	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Показательное выступление на новогоднем празднике.
6	Февраль		17.00 – 19.00	Практическая	8	Разучивание комплекса № 5	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности.

7	Март		17.00 – 19.00	Практическая	8	Разучивание комплекса № 6	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Участие в соревнованиях
8	Апрель		17.00 – 19.00	Практическая	8	Разучивание комплекса № 7	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Презентация видео-выступления в социальных сетях
9	Май		17.00 – 19.00	Практическая	8	Разучивание комплекса № 8	Физкультурный зал	Оценка двигательной активности. Мониторинг.

Формы аттестации и оценочные материалы

Мониторинг проводится два раза в год (в октябре и мае).

Цель – определение собственных достижений развития ребенка в результате освоения программы «Аэро-йога».

Форма проведения - наблюдение за активностью ребенка в процессе двигательной активности.

Объект мониторинга: приобретенные двигательные умения и навыки детей в результате освоения программы «Аэро-йога».

Способы обработки результатов: обобщение результатов в таблице.

Качественный анализ данных обследования.

Показатели успешности развития детей:

- ребенок правильно выполняет все виды основных движений;
- выполняет упражнения из разных исходных положений четко, в заданном темпе, по словесной инструкции;
- сохраняет правильную осанку;
- активно участвует в йога-играх;
- проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение

Физкультурный зал, йога-гамаки, музыкальная колонка, гимнастические коврики для йоги.

2. Информационно – образовательные ресурсы

Видео – аудиозаписи; фонограммы, интернет ресурсы.

3. Учебно-методическое обеспечение

примерные комплексы упражнений,
комплексы дыхательной гимнастики,
упражнения для релаксации,

комплексы нейрогимнастики,
йога- игры,
описание техники безопасности,
учебный план занятий.

4. Кадровое обеспечение

Кадровые условия: образовательную деятельность осуществляет инструктор по физической культуре, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики.

Список использованной литературы

Для педагога:

1. Кокеева, А.М. Привет, Солнце! Йога + Образ жизни для здоровья, счастья и развития детей/ Кокеева А.М. – Бомбора, 2017. - ISBN: 9785699967575
2. Бокатов, А. Сергеев, С. Детская йога / Бокатов А. Сергеев С. – К.: Ника-Центр, 2006.
3. Чизбру, М. Вудхаус, С. Йога для ваших детей /Чизбру М., Вудхаус С. – М.: Попурри, 2009. – 192 с. - ISBN: 978-985-15-05066-7
4. Липень, А. А. Пособие для инструкторов по йоге. / Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009– 208с. – ISBN: 978-5-91180-919-5
5. Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду / О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. – М.: АРКТИ, 2020. – 104 с. - ISBN: 978-5-89415-856-3
6. Сайкина, Е.Г. Физкульт привет минуткам и паузам / Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – СПб.: Детство-пресс, 2016. – 128 с. - ISBN: 5-89814-241-X
7. Сулим, Е. В. Занятие физкультурой / Е.В. Сулим. – М.: Сфера, 2020. – 112 с. - ISBN: 978-5-9949-1405-2
8. Ильинская, О. В., Казак, О. Б. Детская Йога / Ильинская О. В., Казак О. Б.. – М.: Эксмо, 2011. – 208 с. - ISBN: 978-5-699-41878-7
9. Занкина, В. Детская практика. Серия «Йога в кармане» / Занкина В. – СПб.: Альпина нон-фикшн. – 160с. - ISBN: 978-5-91671-018-2