

**Т. А. Иванова**

# **ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Санкт-Петербург  
ДЕТСТВО-ПРЕСС  
2015

**ББК 74.100**  
**И20**

*Рецензент* — О. В. Коломыцева,  
к. п. н., доцент Поволжской ГАФКСиТ.

**Иванова Т. А.**

**И20** Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 192 с.

ISBN 978-5-906750-14-3

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации в течение 3-х лет. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

Настоящая программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре, медицинским работникам ДОУ, а также будет полезна родителям.

ББК 74.100

Йога — это свет, который если загорится,  
то уже не померкнет.

И чем лучше вы стараетесь,  
тем ярче пламя.

*Б. К. С. Айенгар*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворяет 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.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

### **Задачи программы**

#### **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 свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- выработать 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.

Программа «Йога для детей» построена на общедидактических **принципах** педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учетом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- *безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);
- *сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении

поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

— *творческой деятельности* (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);

— *сотрудничества и кооперации* (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);

— *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

### **Структура программы**

Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста. Срок реализации программы — 3 года: 4—5 лет — 1-й год обучения; 5—6 лет — 2-й год обучения; 6—7 лет — 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### ***Подготовительная часть занятия (5—7 минут)***

*Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.*

Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

#### ***Основная часть занятия (15—20 минут)***

1. *Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.*

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. *Гимнастика для глаз* (нечетные занятия) и *пальчиковая гимнастика* (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

#### ***Заключительная часть (3—5 минут)***

1. *Релаксационная гимнастика*. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. *Игра*. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

#### **Ожидаемый результат и способы определения результативности**

##### ***Ребенок будет знать***

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), массажа.

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

3. Правила здорового образа жизни.

##### ***Ребенок будет уметь использовать***

1. Средства, способствующие повышению уровня физическому развитию и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**Результативность** освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Перспективный план занятий 1-й год обучения (4—5) лет

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под разговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра	
1	Вводное занятие										
2	«Репка»	«Репка»	«Желтая пеленка»	«Дождик»	Комплекс 1	«Удивимся»	«Дождик»	«Гости»	«Замедленное движение»	«Репка»	
3	«Кот, петух и лиса»	«В темном лесу есть избушка»	«Кошкина зарядка»	«Лисонька»	Комплекс 2	«Петушок»	«Перемож»	«Широк»	«Зернышко»	«Хитрая лиса»	
4	«Зимнее путешествие Колобка»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»	Комплекс 3	«Слуем с ладошки снежинку»	«Тише, тише»	«Мастера»	«Снежная баба»	«Догони Колобка»	
5	«Два жадных медвежьих жонка»	«Прогулка»	«Муравьи»	«Блинны»	Комплекс 4	«Маятник»	«Белка»	«Сидит белка»	«Птички»	«Поиграем с мышкой»	
6	«Волк и семеро козлят»	«Козлята»	«Кто живет у нас в квартире?»	«Строим дом»	Комплекс 5	«Погладь бочок»	«Ветер»	«Капуста»	«Шалтай-Болтай»	«Идет коза по лесу»	
7	«Лиса-лапотница»	«По-лисья»	«Весело в лесу»	«Рукавицы»	Комплекс 6	«Ежик»	«Лиса»	«Разминаем пальчики»	«Просыпайся, глазок»	«Бездомный зайка»	
8	«Три медведя»	«На водопой»	«Три мишки»	«Труба»	Комплекс 7	«Насос»	«Медведь»	«Замок»	«Тишина»	«Лягушата и Мишка»	
9	«Мама и медведь»	«За грибами»	«Мишка»	«Ежик»	Комплекс 8	«Радуга, обними меня!»	«Оса»	«Ладушки»	«Летний денек»	«У медведя во бору»	
10	Итоговое занятие	Показательное выступление									
1—2 — октябрь, 3 — ноябрь, 4 — декабрь, 5 — январь, 6 — февраль, 7 — март, 8 — апрель, 9 — май											

- 4 — поворот головы, принять и. п.
- 5—6 — повторить движения счета 1—2.
- 7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

**Тема.**

- I. 1—4 — четыре шага на месте.  
5—6 — приставной шаг влево.  
7—8 — приставной шаг вправо.
- II. 1—4 — 4 шага на месте.  
5 — поворот направо.  
6 — приставить левую ногу к правой.  
7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.
- III. 1—4 — 4 шага на месте.  
5 — полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперед (рис. 15, б).  
6 — встать, приставить левую ногу.  
7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.
- IV. 1—4 — 4 шага на месте.  
5 — встать на носки.  
6 — принять и. п.  
7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII. Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо, II — поворот налево (в другую сторону).

**Вступление.** Повторить упражнения вступления частей III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы частей I—IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления частей III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы частей I—IV, III и IV.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления частей III и IV.

**Тема.** Повторить упражнения темы частей I—IV.

### «На море»<sup>1</sup>

Комплекс упражнений направлен для предупреждения миопии (близорукости). Упражнения рекомендованы В. Аветисовым, Ю. Манделем.

**Вступление.** Представьте себе, что ваш указательный палец — карандаш: будем сопровождать его взглядом на протяжении всего упражнения.

**Первая часть.**

- I. 1—4 — «чертить» кончиком пальца справа налево «линию горизонта на море».  
5—8 — «чертить» «линию горизонта» слева направо (рис. 16, а).
- II. 1—4 — «рисовать» полукруг («лодочку») внизу справа налево.  
5—8 — «рисовать» «лодочку» слева направо (рис. 16, б).

<sup>1</sup> Выполняется под любую спокойную мелодию.

- III. 1—4 — «рисовать» сверху справа налево полукруг («радугу»).  
 5—8 — «рисовать» слева направо (рис. 16, в).
- IV. Повторить часть III.
- V. 1—8 — «рисовать» справа налево круг («солнышко»).
- VI. 1—8 — «рисовать» «солнышко» в другую сторону (рис. 16, г).
- VII. 1—4 — правую руку разогнуть вперед, посмотреть на кончик пальца («пловец»).
- 5—8 — медленно приближать кончик пальца правой руки к носу, левую руку разгибать вперед («пловец плывет к берегу») (рис. 16, д).
- VIII—IX. Повторить часть VII (2 раза).
- X. 1—2 — поморгать глазами.  
 3—4 — «зажмуриться от солнышка».  
 5—6 — расслабиться.  
 7—8 — открыть глаза.

**Вторая часть.** Повторить упражнения первой части с другой руки.

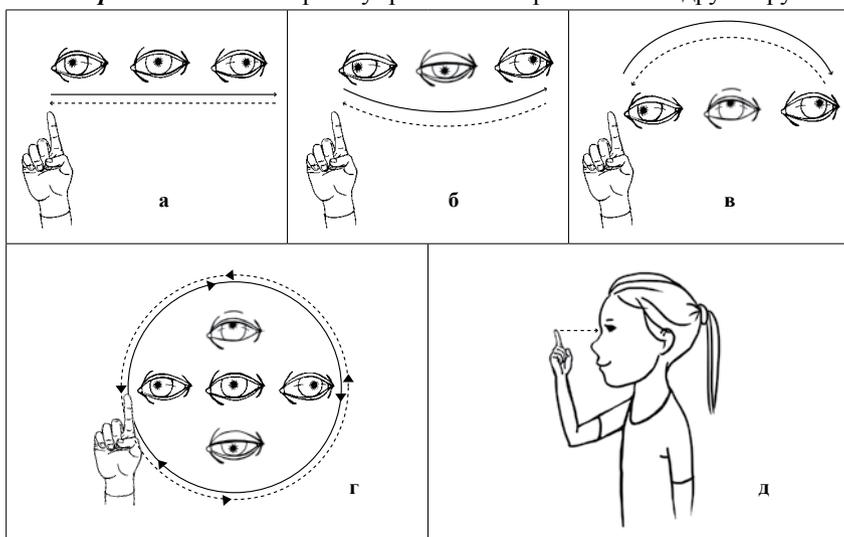


Рис. 16

### «Песня волшебника Сулеймана»<sup>1</sup>

Упражнение образного характера. Направлено на формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

<sup>1</sup> «Песня волшебника Сулеймана», муз. М. Минкова, сл. Ю. Энтина.

### ***Вступление.***

И. п. — сед по-турецкий у гимнастической стенки, спина и затылок касаются стены, руки согнуты к плечам, ладонями вперед, пальцы врозь («крылышки») (рис. 17, а).

- I. 1—2 — наклон головы вперед с поворотом головы направо (поклон вправо).  
3—4 — повторить движения счета 1—2 («поклон» влево).  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

### ***Первый куплет.***

- I. 1—2 — правая рука на грудь (рис. 17, б).  
3—4 — левая рука на грудь (скрестно) (рис. 17, в).  
5—8 — согнутые руки развести в стороны, ладонями кверху (рис. 17, г).
- II. 1—4 — круг правой кистью кверху, пальцы в кулаке, затем разогнуть пальцы, ладонь в сторону — наружу (рис. 17, д).  
5—8 — повторить движения счета 1—4 левой рукой.
- III. 1—2 — круг кверху согнутой правой рукой влево перед лицом до и. п. (рис. 17, е).  
3—4 — правую руку согнуть в сторону, кисть — вниз под подбородок.  
5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.
- IV. 1—3 — сделать 3 круга кистями вперед у ушей, поморгать глазами.  
4 — пауза.  
5—8 — повторить движения счета 1—4.

### ***Привет.***

- I. 1—2 — руки вперед, пальцы «веером» (врозь), согнуть по очереди пальцы в кулак, начиная с мизинца, одновременно двумя кистями (рис. 17, ж).  
3—4 — руки к плечам, локти вниз.  
5 — разгибая пальцы правой руки в сторону, круг правой кистью наружу, ладонь вверх — вдох (рис. 17, з).  
6 — повернуть голову направо, подуть на ладонь правой руки — выдох.  
7—8 — повторить движения на счет 5 и 6 с левой руки.
- II. 1—4 — руки вверх, соединить ладони над головой, затем опустить до уровня груди (рис. 17, и).  
5—8 — выполнить 4 «цепочки» — соединять поочередно разные пальцы с большими пальцами обеих рук.
- III. 1—4 — соединить ладони на уровне груди, локти в стороны и зигзагообразно поднять их вверх (рис. 17, к).

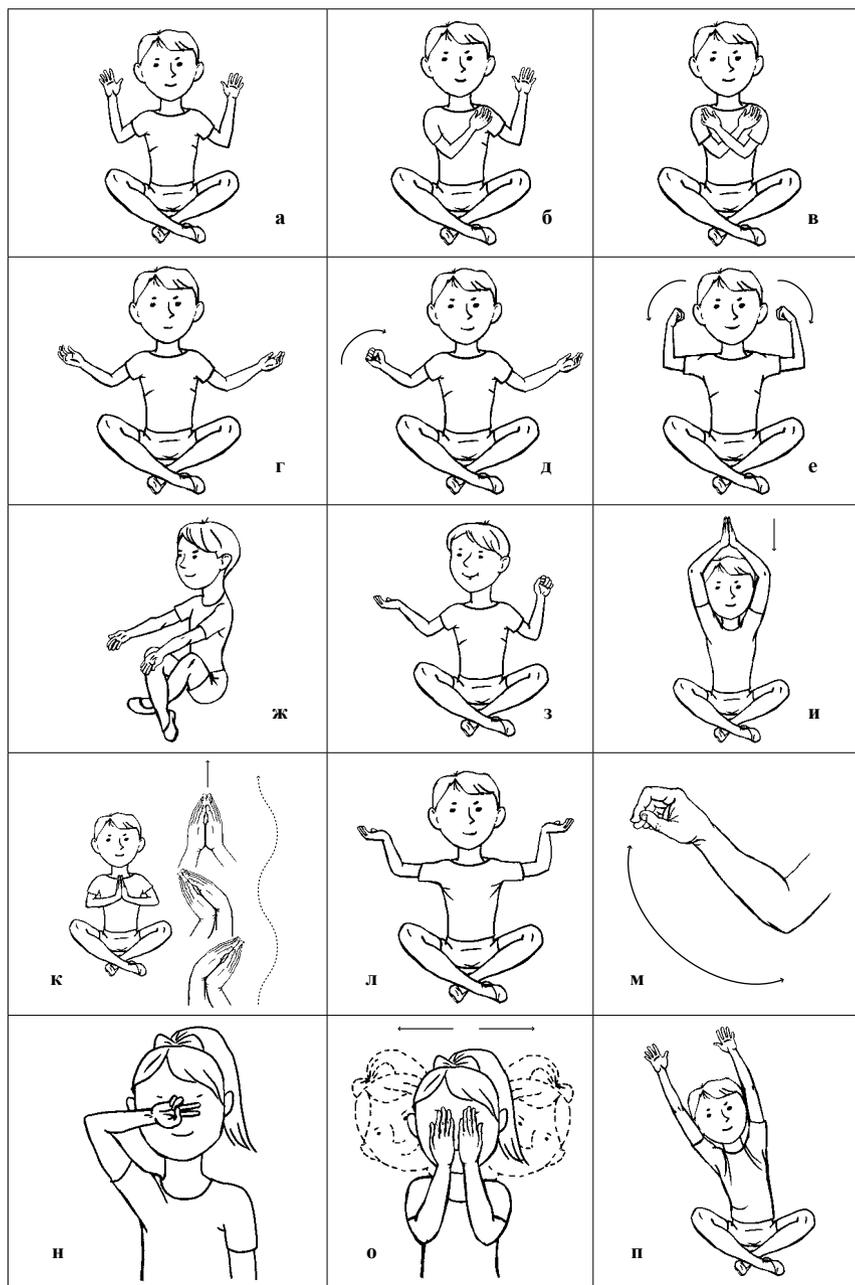


Рис. 17

Опять подул легкий ветерок. Мы, как легкие шарики, поднялись в воздух и полетели обратно, домой. Прилетели, вдохнули и с выдохом опустились на коврик. Почувствовали свое тело, свой коврик. Мы здесь и сейчас. Открыли глаза. Перевели ручки за голову и потянулись ножками и ручками. Повернулись на левый бочок, легли на спинку, повернулись на правый бочок, полежали немного, сели, потянулись сидя и улыбнулись.

Мы веселые, здоровые, красивые, любимые, и у нас все ладится!

Педагог. Маугли — смелый и ловкий мальчик. У него очень гибкий позвоночник. А теперь мы посмотрим, как вы бережете свой позвоночник.

### Упражнение «Я позвоночник берегу».

Я позвоночник берегу,  
Сам себе я помогу.

*Дети наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен.*

Все выполняю я по порядку:  
Сначала сделаю зарядку,  
Нагнусь,

*Ставят руки на пояс, поднимают и опускают плечи.*

Прогнусь

*Наклоняются вперед.*

И выпрямлюсь,

*Слегка прогибаются назад.*

И вправо, влево наклонюсь.

*Встают прямо.*

С друзьями поиграю в мяч,

*Наклоняют корпус вправо и влево.*

Он весело помчится вскачь.

*Бегут на месте.*

И за столом я посижу

*Прыгают на обеих ногах.*

И телевизор погляжу.

*Делают полуприсед, сложив руки «палочкой» перед грудью.*

Но буду помнить я всегда:

*Встают прямо, руки в стороны.*

Должна прямою быть спина!

*Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной. Меняют положение рук.*

Педагог. Будьте здоровы! До свидания!

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Описание программы</b> .....	5
<b>Учебно-тематический план</b> .....	9
<b>Содержание программы</b> .....	10
Перспективный план занятий .....	10
1. Вводное занятие .....	13
2. Общеразвивающая гимнастика .....	13
3. Самомассаж .....	15
4. Суставная гимнастика .....	16
5. Асаны (позы) .....	18
6. Дыхательная гимнастика .....	24
7. Гимнастика для глаз .....	25
8. Пальчиковая гимнастика .....	26
9. Релаксация .....	26
10. Подвижные игры .....	28
<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	29
Техническое оснащение занятий .....	29
Диагностика физического развития .....	29
<b>Списки литературы</b> .....	39
Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам .....	39
Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы .....	41
<b>Приложения</b>	
<i>Приложение 1.</i> Игровая гимнастика .....	42
<i>Приложение 2.</i> Ритмичная гимнастика под музыку .....	54
<i>Приложение 3.</i> Гимнастика под приговорки .....	71
<i>Приложение 4.</i> Самомассаж .....	82
<i>Приложение 5.</i> Дыхательная гимнастика .....	94
<i>Приложение 6.</i> Гимнастика для глаз .....	102
<i>Приложение 7.</i> Пальчиковая гимнастика .....	108
<i>Приложение 8.</i> Релаксация .....	117
<i>Приложение 9.</i> Подвижные игры .....	130
<i>Приложение 10.</i> Суставная гимнастика .....	139
<i>Приложение 11.</i> Асаны .....	149
<i>Приложение 12.</i> Тестовая карта для выявления нарушений осанки .....	177
<i>Приложение 13.</i> Показатели физического развития детей 4—7 лет .....	178
<i>Приложение 14.</i> Конспект оздоровительного занятия «Маугли» с детьми подготовительной группы .....	182

Татьяна Аркадьевна Иванова  
**Йога для детей**  
*Парциальная программа  
для детей дошкольного возраста*

Главный редактор С. Д. Ермолаев  
Редактор Н. Б. Кондратовская  
Художник А. В. Чипчикова  
Корректоры Н. И. Григорьева, Е. С. Русанова  
Дизайнер Ю. Б. Кулевич  
Верстка А. В. Шакиров

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,  
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58  
E-mail: detstvopress@mail.ru  
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: ООО «Разум»,  
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.  
Тел.: (499) 976-65-33  
E-mail: razum34@gmail.com  
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:  
ООО «АРОС-СПб»,  
192029 Санкт-Петербург, а/я 37.  
Тел. (812) 973-35-09  
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК  
005-93—953000.

Подписано в печать 15.10.2014.  
Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 13,0.  
Тираж 10 000 (1-й завод 2000) экз. Заказ №

Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.