

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №27 "АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ №27 "Аленький цветочек" г. Симферополя)**

295047, г. Симферополь, ул. Марка Донского, 18, тел. (3652) 48-92-15, e-mail [sadik\\_alenkiy-cvetocek@crimeaedu.ru](mailto:sadik_alenkiy-cvetocek@crimeaedu.ru)

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от «\_31\_» \_08\_ 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ № 27 «Аленький  
цветочек»  
г. Симферополя

\_\_\_\_\_ Веремьева Ю.Б.  
Приказ № 117 «31» 08. 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СТУДИЯ ДЕТСКОЙ ЙОГИ  
«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Составитель: Повстанко Любовь Александровна

Должность: педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел</b>	
1. Информационная карта	3
2. Пояснительная записка	4
2.1 Нормативно-правовая основа программы	4
2.2 Направленность	6
2.3 Актуальность	7
2.4 Цели и задачи реализации Программы	9
2.5 Педагогическая целесообразность Программы	10
2.6 Принципы построения программы	12
2.7 Краткая характеристика структуры программы	14
2.8 Условия для успешного проведения занятий	15
2.9 Форма обучения	15
<b>II. Содержательный раздел</b>	
1. Содержание образовательной деятельности	16
2. Формы, методы и средства реализации программы	22
3. Учебный план	23
4. Этапы реализации программы	24
5. Мониторинг	26
6. Способы поддержки детской инициативы	28
7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29
<b>III. Организационный раздел</b>	
1. Кадровое обеспечение программы	30
2. Материально-техническое обеспечение программы	30
3. Методические материалы и средства обучения и воспитания	30
3. Особенности организации РППС	30
4. Список литературы	32
Приложение 1. Перспективное планирование занятий	33
Лист корректировки	53

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1. Информационная карта

Название программы	Программа дополнительного образования <b>Студия детской йоги «Занимательная гимнастика»</b> (нетрадиционные формы оздоровления детей с элементами Хатха - йоги)
Специализация программы	Проведение занятий в детском саду 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 программы	Развитие физических качеств детей среднего и старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Составитель	Повстанко Любовь Александровна Педагог дополнительного образования МБДОУ №27 «Аленький цветочек» г.Симферополь.
Уровень реализации программы	базовый
Сроки реализации программы	2 года Реализация данной программы осуществляется как дополнительная услуга.

## 2. Пояснительная записка

### 2.1. Нормативно-правовая основа программы

Программа «Студия детской йоги «Занимательная гимнастика» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ с изменениями и дополнениями.
- Закон «Об основных гарантиях прав ребенка».
- Трудовой кодекс Российской Федерации.
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 г. №2300-1 «О защите прав потребителей».
- Закон «О налоге на прибыль предприятий и организаций».
- Квалификационные характеристики должностей работников образования (приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761-н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих»).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013г. №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам».
- Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 г. №1-ФЗ.
- Федеральный закон «О некоммерческих организациях» от 12.01.1996г. №7-ФЗ.
- Федеральный закон от 08.05.2010 г. №83-ФЗ. «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 17.10.2013 №1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 01.10.2002 №31ю-31нн-40/31-09 «О Методических рекомендациях по заключению договоров для оказания платных образовательных услуг в сфере образования».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Администрации города Симферополя Республики Крым №4881 от 06.09.2021г. «Об утверждении Порядка определения платы для физических и юридических лиц за услуги (работы), относящиеся к основным видам деятельности муниципального бюджетного учреждения, оказываемые им сверх установленного муниципальным заданием, в части предоставления платных образовательных услуг.
- СанПиН 2.1.7.3550-19 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий муниципальных образований» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 5 декабря 2019 года №20).
- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16).
- СанПин 2.3./2.4.3590-20.
- СанПиН 1.2.3685-21.

## **2.2 Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.**

Все лучшее, что есть в нашем обществе, мы стремимся отдать детям. Современная политика государства ставит перед дошкольным образованием ряд ключевых задач, одна из которых, укрепление и сохранение здоровья дошкольников. Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой это скорее игра, которая основывается на подражании. Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело.

Даже самая большая человеческая мудрость начинается с детской игры. В веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети могут направить свою естественную неуёмную энергию на укрепление здоровья – статические позы животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями, динамические позы – направлены на концентрацию, гибкость и растяжку, осознание возможностей своего тела. Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих 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, простудных заболеваний, нарушения опорно-двигательного аппарата. 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, дает 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.

### 2.3 Актуальность.

Стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется законами Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012года, «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования.

В этих документах отражено содержание дошкольного образования, которое предполагает разностороннее, полноценное развитие ребенка, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества.

Организм ребенка – это живая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. На основании отчета о состоянии здоровья воспитанников выяснили, что у 34% детей имеются ограничения в выполнении физических упражнений. Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств на начало года выяснили следующее: на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а так же упражнения связанные с проявлением координационных способностей. Трудности возникают при работе с гиперактивными детьми, с низким уровнем физического развития, с противопоказаниями в активном движении. 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, ловкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка. Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

В гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз, в отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер. Выполнение асан требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Поэтому внедрение упражнений хатха-йоги считаю актуальным.

Социальная значимость заключается в пропаганде здорового образа жизни, использовании упражнений по хатха-йоге, которые дают возможность укрепить организм, способствуя нормальному развитию физических качеств.

Новизна определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений

хатха-йоги, направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности дошкольников. (А.Бокатов, С. Сергеев).

### **Отличие программы от существующих физкультурных программ.**

- исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы;
- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счёте, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни;
- система занятий по Хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки).

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными! Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объём лёгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.



## 2.4 Цели и задачи

**Цель программы:** формирование у детей представления о йоге, развитие физических качеств у детей 3-7 лет посредством систематических занятий Хатха-йогой, формирование потребности к ЗОЖ.

### **Оздоровительные:**

1. Сохранить и укрепить физического и психического здоровья детей;
2. Совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивости к заболеваниям, средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
3. Формировать правильную осанку и стопу.

### **Образовательные:**

1. Формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. Развивать физические качества, выносливость, гибкость, равновесие, силу.
3. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Развивать уверенность, смелость, чувство взаимовыручки.
3. Развивать эстетический вкус.

### **Задачи на первый год обучения:**

1. Знакомство с телом, с его различными положениями.
  2. Обучение самомассажу и основным массажным движениям. Изучаем элементы вибрационного массажа. Упражнения: «Голубая чаша», «Веселый дождик».
  3. Обучение массажу лица, точечному массажу для профилактики ОРЗ, массажу кистей рук, массажу ног, пальчиковой гимнастике, сгибание и разгибание приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Упражнения: «Ой, лады, лады», «Веселый мяч», «Ласковый котенок», «Мальчик пальчик».
- Обучение игровой гимнастике с элементами гимнастики для суставов: «Веселая прогулка», «У медведя во бору».
4. Обучение гимнастике для поясницы и плечевого пояса с элементами наклонов головы, корпуса вперед-вниз: «Веселые гуси».
- Обучение различным вариантам ходьбы, ходьбы на прямых ногах: «Слон», «У медведя во бору».
5. Обучение наклонам сидя к прямым ногам, наклонам в стороны, поворотам корпуса, элементам скруток корпуса.

6. Обучение упражнениям на укрепление рук и плечевого пояса: «Косцы».
7. Обучение упражнениям на самовытяжение и расслабление: «Котята».
8. Учить выполнять специальные упражнения для развития силы и гибкости.

### **Задачи на второй год обучения.**

Задачи:

1. Обучение йоговскому дыханию: нижнее, среднее и верхнее -ключичное дыхание. Упражнение для профилактики ОРЗ, очищения дыхательных путей, укрепления межреберных мышц и брюшного пресса. Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой.
2. Обучение выполнению элементов суставной гимнастики: упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, т.е. суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы.
3. Обучение выполнению упражнений для расслабления мышц и релаксации, снятия напряжения со всех отделов спины.
4. Обучение выполнению основных упражнений Хатха-йоги в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе. Упражнения на укрепление и развитие мышц плечевого пояса и рук, мышц ног и правильного формирования свода стопы, укрепление мышц туловища, формирование правильной осанки, укрепление мышц брюшного пресса.
5. Обучение выполнению поз на баланс и равновесие, на развитие вестибулярного аппарата.
6. Обучение элементам растяжки при выполнении основных поз йоги.
7. Обучение специальным упражнениям для развития гибкости и силы в образно- игровых действиях.
8. Обучение подвижным играм и играм-путешествиям.
9. Креативная гимнастика: Выполнение творческих заданий – подражание повадкам зверей, изображение различных фигур, видов спорта.
10. Обучение комплексам гимнастики для разминки и ее игровым формам. Дети овладевают основными упражнениями «Хатха-йоги», учатся выполнять комплекс «Приветствие Солнцу» из основных поз йоги и т.д.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

### **Ребенок будет знать:**

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. 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.

## **Результативность**

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью проверки:

- контрольные упражнения и тесты
- итоговое открытое занятие для родителей.

## 2.5 Педагогическая целесообразность программы

Йога—прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в 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.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра, без элементов соревнований. Йога способствует тому, чтобы дети росли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Таким образом, практическая **ценность детской йоги** заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание;
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку(растет уверенность в себе).

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.

## 2.6 Принципы построения программы:

### 1. Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

### 2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными упражнениями.

### 3. Принцип оздоровительной направленности,

обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма. В основе программы «Занимательная гимнастика» лежит **гимнастика с элементами Хатха-йоги**. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в Хатха-йоге естественные и физиологичные. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на

личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

## **2.7 Краткая характеристика структуры программы.**

### **Участники занятий:**

Группы формируются из детей, посещающих средние, старшие группы МБДОУ «№27 «Аленький цветочек» г.Симферополя по заявлению родителей (законных представителей). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность в соответствии с СанПиН: средний дошкольный возраст – 25 мин, старший 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Форма организации: подгрупповая. Каникулярное время: с 27 декабря по 09 января.

### **Требования к условиям проведения занятий.**

#### **1. Место**

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

#### **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 до 30 минут.

**4. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.**

### **При проведении занятий необходимо помнить основные правила:**

- Прежде чем дать детям упражнение, надо знать какую конкретную группу мышц оно растягивает.
- Не следует планировать несколько растяжек подряд на сходные группы мышц.
- Необходимо помнить, что безболезненное растяжение достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий. При жалобах детей на острые болевые ощущения упражнение нужно прекратить.
- Не стоит принуждать детей скопировать движения более гибкого ребенка. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.

## **2.8 Условия для успешного проведения занятий:**

1. Кружок проводится во второй половине дня.
2. В спортивном зале, в спортивной форме, без обуви.
3. Проводит инструктор по физической культуре.
4. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
5. Использование разнообразной фонотеки.
6. Создание эмоциональной положительной обстановки.
7. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к более сложному».
8. Каждое занятие носит развивающий характер, продумана активность, нагрузка, самостоятельность, индивидуальность каждого ребенка.
9. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

## **2.9 Форма обучения**

Форма обучения: секция.

Режим организации занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня.

Место проведения: спортивный зал.



## II. Содержательный раздел

### 1. Содержание образовательной деятельности

#### Структура занятия:

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, разогреть суставы, мышцы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассаж. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых.

**Основная часть:** Вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позудержать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное.

Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

**Заключительная часть:** Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) 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.

#### Требование к выполнению статических упражнений.

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 полу лотоса, 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 одним 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. Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. 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**

#### **I - 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.

#### **II - этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ позы.

#### **III - этап. Вхождение в позу.**

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

#### **IV -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 удержание позы от 7 до 10 секунд

#### **V- этап. Выход из позы.**

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

#### **VI- 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.

Элементы йоги используются в виде адаптированных для дошкольников гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром.

Основой адаптационной гимнастики является гармонизирующий комплекс, в который входит определенная последовательность поз, при

которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов, напряжения и расслабления участков тела и всего организма. Комплекс разработан с учетом воздействия на основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а доставляет удовольствие. Выполнение поз ребенком сопровождается вопросами: «Удобно?», «Приятно?». Оказывается помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения используем поглаживания, легкий массаж, что дети очень любят.

Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Детям предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес. Наглядные приемы здесь имеют первоочередное значение. Именно сподражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену асан из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное.

Сочетание объяснения пользы того или иного упражнения развивают творческие способности детей. Они с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

Упражнения йогой включены в индивидуальную работу с детьми, в профилактическую работу по профилактике осанки и плоскостопия. Главное условие – правильность выполнения позы и выбор последовательности упражнений, что достигается внимательным и ответственным отношением к личности ребенка.

И еще не менее важное условие – вера в успех этого самого ценного дела – создание собственного здоровья и здоровья детей.

### **Дыхательные упражнения по методике «Хатха – йоги».**

Йоги особое внимание уделяют дыханию. Они считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Дышите глубже – такой совет дает не только йога, но в йоге оно отработано, осмысленно. Дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Кроме того, воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. А это значит, что человек меньше подвергается различным инфекциям и простудам. В йоге много разных простых и сложных специальных упражнений.

В оздоровительной гимнастике используют только те, которые доступны дошкольникам. Они включены в комплекс упражнений с элементами хатха – йоги, после бега, в заключительную часть занятия. Это попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», звукодвигательные упражнения с выдохом звуков С, З, Ж и другие дыхательные упражнения. Занятия по физическому воспитанию можно закончить очищающим дыханием, так как оно помогает снять напряжение и усталость. Детям давать много дыхательных упражнений нет необходимости, так как ребенок может переусердствовать и неизвестно, как это скажется на его организме. Чтобы достичь в освоении дыхательных упражнений наибольшего эффекта, мы руководствуемся рядом общих принципов:

1. Выполняя дыхательные упражнения, не напрягать мышцы лица, ноздрей и всего тела.
2. Позвоночник должен быть ровным, держать голову, шею и позвоночник на одной прямой линии.
3. Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения можно выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).
4. Дышать только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
5. Следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

#### **Гимнастика для глаз.**

Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение. Ученые утверждают, что 70 – 90% всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная: просмотр телепередач, игра в компьютерные игры. Вот почему выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения. На зрение влияет и общее состояние организма, нервной системы, поэтому ежедневные физические упражнения принесут зрению огромную пользу. Включая упражнения для глаз в комплекс утренней гимнастики, в физкультурные занятия (заключительную часть), гимнастику пробуждения можно предотвратить зрительное утомление.

#### **Элементы массажа и самомассажа.**

Уже в раннем возрасте огромную роль играет массаж. Тактильные раздражения при массаже благоприятно сказываются на эмоциональном состоянии ребенка, а также на развитии организма в целом. Психологи связывают с воздействием поглаживающего массажа возникновение первых речевых реакций ребенка. Достаточно сильным приемом является прием поглаживания в первые месяцы жизни ребенка, способствующий снижению тонуса сгибательной мускулатуры. Данный прием не остается навсегда в младенчестве, он продолжает быть актуальным и в дошкольном возрасте. Массаж, который используется наиболее доступный. Его могут выполнять дети

как самостоятельно, так и под руководством педагога. При выполнении самомассажа применяются элементы общего массажа: поглаживание, растирание, вибрация и надавливание. Подобные упражнения способствуют положительному настрою детей, а также укреплению здоровья всего организма. Успешно решаются задачи оздоровления, используя игровой самомассаж. Он является в работе с детьми основным методом закаливания организма. Кроме того, выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость, хорошее настроение. самомассаж и массаж используется во вводной и заключительной части занятия, Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навыки собственного оздоровления.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковые игры и упражнения — наилучшее средство для развития мелкой моторики и речи в своей совокупности. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой человека существует определенная связь. Подобная тесная связь присутствует и между рукой и речевым центром мозга. Адекватное развитие движений тела, мелкой моторики рук и органов речи является залогом формирования правильного произношения, дает возможность не допустить монотонности речи, нормализует её темп, помогает в правильной расстановке речевых пауз, уменьшает психическое напряжение. Разучивание текстов с применением «пальчиковой» гимнастики способствует более быстрому формированию речи, пространственного мышления, внимания, воображения, помогает в усвоении эмоциональной выразительности. В конечном итоге, ребенок лучше усваивает стихотворные тексты; его речь становится более выразительной. Пальчиковую гимнастику можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

### **Релаксация как система расслабляющих упражнений.**

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. Упражнения релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей, и оказывает положительное влияние на их здоровье. Большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных

мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным. В каждом упражнении педагог проверяет напряжение и последующее расслабление мышц, касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Затем предлагают детям самим проконтролировать расслабление после напряжения. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций. Расслабляющие упражнения проводятся в заключительной части занятия с детьми младшего и старшего дошкольного возраста.

## 2. Формы, методы и средства реализации Программы

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
подгрупповая	-переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	-объяснение; -указания, -метод наглядного воздействия: -показ, - практические (выполнение асан)

**3. Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №27 «Аленький цветочек»  
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым  
на 2022/2023 учебный год**

Наименование платных образовательных услуг (образовательная область)	Форма предоставления (оказания) услуг (индивидуальная, групповая), количество групп, детей	Срок реализации и	Возраст детей	Количество занятий в неделю	Количество недель освоения Программы	День недели, время и место проведения занятий	Стоимость одного занятия	Руководитель кружка
<b>Физическое развитие</b>								
Программа «Занимательная гимнастика»	групповая 1 группа человек	1 год	3 – 5 лет	2 занятия в неделю по 20 мин	64	понедельник-среда 17.00-17.20 физ. зал	250 руб.	Повстанко Л.А. педагог дополнительно го образования
	групповая 2 группа человек	1 год	5 – 7 лет	2 занятия в неделю по 30 мин	64	понедельник-среда 17.30-18.00 физ. зал		



#### **4. Этапы реализации учебной Программы**

Программа рассчитана на детей, достигших сознательного возраста, когда ребенок уже начинает избирательно относиться к обучению, и охватывает возрастной период от 3-5-ти, 5- 7-ти лет.

Программа обучения составлялась с учетом особенностей психического и физического развития каждого возраста. Программа учитывает разные аспекты развития ребенка: физическое, культурное, развитие воображения, артистизма, способности к адаптации. Каждый год обучения имеет свою задачу, свое характерное направление и постепенно переводит его на новый уровень обучения.

##### **Дети (3-5 лет).**

Задачи.

1. Знакомство с телом, с его различными положениями.
  2. Обучение самомассажу и основным массажным движениям. Изучаем элементы вибрационного массажа. Упражнения: «Голубая чаша», «Веселый дождик».
  3. Обучение массажу лица, точечному массажу для профилактики ОРЗ, массажу кистей рук, массажу ног, пальчиковой гимнастике, сгибание и разгибание приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Упражнения: «Ой, лады, лады», «Веселый мяч», «Ласковый котенок», «Мальчик пальчик».
- Обучение игровой гимнастике с элементами гимнастики для суставов: «Веселая прогулка», «У медведя во бору».
4. Обучение гимнастике для поясницы и плечевого пояса с элементами наклонов головы, корпуса вперед-вниз: «Веселые гуси».
- Обучение различным вариантам ходьбы, ходьбы на прямых ногах: «Слон», «У медведя во бору».
5. Обучение наклонам сидя к прямым ногам, наклонам в стороны, поворотам корпуса, элементам скруток корпуса.
  6. Обучение упражнениям на укрепление рук и плечевого пояса: «Косцы».
  7. Обучение упражнениям на самовытяжение и расслабление: «Котята».
  8. Учить выполнять специальные упражнения для развития силы и гибкости.

##### **Дети (5-7 лет).**

Задачи:

1. Обучение йоговскому дыханию: нижнее, среднее и верхнее - ключичное дыхание. Упражнение для профилактики ОРЗ, очищения дыхательных путей, укрепления межреберных мышц и брюшного пресса. Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой.
2. Обучение выполнению элементов суставной гимнастики: упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, т.е. суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы.
3. Обучение выполнению упражнений для расслабления мышц и

релаксации, снятия напряжения со всех отделов спины.

4. Обучение выполнению основных упражнений Хатха-йоги в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе. Упражнения на укрепление и развитие мышц плечевого пояса и рук, мышц ног и правильного формирования свода стопы, укрепление мышц туловища, формирование правильной осанки, укрепление мышц брюшного пресса.

5. Обучение выполнению поз на баланс и равновесие, на развитие вестибулярного аппарата.

6. Обучение элементам растяжки при выполнении основных поз йоги.

7. Обучение специальным упражнениям для развития гибкости и силы в образно-игровых действиях.

8. Обучение подвижным играм и играм-путешествиям.

9. Креативная гимнастика: Выполнение творческих заданий – подражание повадкам зверей, изображение различных фигур, видов спорта.

10. Обучение комплексам гимнастики для разминки и ее игровым формам. Дети овладевают основными упражнениями

«Хатха-йоги», учатся выполнять комплекс «Приветствие Солнцу» из основных поз йоги и т.д.

## 5. Мониторинг

Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы «Занимательная гимнастика».

Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. 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 проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

### **Диагностические задания форсированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 3-7 лет.**

Диагностическое обследование детей проводится в октябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

**Цель:** проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и физической подготовки.

#### **Шкала оценок:**

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 4-6 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может

назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

**Уровни:**

2,5 – 3,0 – справляется.

1,7 – 2,4 – частично справляется.

1,0 – 1,6 – не справляется.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется (3 секунды).
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 с. 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

## **6. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

## **7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

### **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **1. Кадровое обеспечение Программы**

- Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.
- Медицинская сестра.

#### **2. Материально-техническое обеспечение Программы**

Занятия кружка «Оздоровительная гимнастика» проводятся в спортивном зале МБДОУ №27 «Аленький цветочек».

Общая площадь спортивного зала составляет 60 кв.м.

Спортивный зал находится на первом этаже МБДОУ.

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

#### **3. Методические материалы и средства обучения и воспитания**

- **Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2020. – 192 с.**

- **Липень А. Детская оздоровительная йога. 2009г.-160 с.**

**Средства:**

Музыкальный центр

Диски и электронные носители

Гимнастические коврики

Массажные мячи.

#### **4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, стенд для

метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, ребристые доски, кегли, батут, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм( волейбол, городки, теннис), для игр СЕРСО.

Картотеки:

- игр, игровых упражнений;
- загадок;
- стихов о спорте и ЗОЖ;
- Диагностические материалы;
- Материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.



### **Список литературы.**

1. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2020. – 192 с.
2. Липень А. Детская оздоровительная йога. 2009г.-160 с.

**Перспективное планирование занятий.  
Младший дошкольный возраст (3-5 лет)**

**Сентябрь**

**Цель:** Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

**Разминка.** Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен. **Комплекс №1.**

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Верблюд» 4) «Кошка» 5) «Кобра» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2 неделя 2 часа	1) «Пальма» 2) «Треугольник» 3) «Мостик» 4) «Верблюд» 5) «Кошечка» 6) «Кобра» 7) «Бабочка»	«Художник» (профилактика плоскостопия)	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация
3 неделя 2 часа	1) «Пальма» 2) «Ребенок» 3) «Гора» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	«Ловишки»	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация
4 неделя 2 часа	1) «Солнечная поза» 2) «Алмаз» 2) «Гора» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 8 часов

## Октябрь

**Цель:** Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

**Разминка:** Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной. **Комплекс №2.**

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 2 часа	1) «Гадасана» 2) «Божественная» 3) «Черепаша» 4) «Верблюды» 5) «Полуберезка» 6) «Рыба» 7) «Полулотос»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Замок» 3) «Лягушка» 4) «Кобра» 5) «Газовая» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5). Релаксация
3 неделя 2 часа	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Винт» 4) «Березка» 5) «Плуг» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.

4 недели 2 часа	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса».  Релаксация.
--------------------	---	-------------	--

Итого: 8 часов

## Ноябрь

**Цель:** Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки. **Комплекс №3.**

период	позы	игры	другое
1 неделя 2 часа	1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Полукузнечик» 6) «Книжка» 7) «Крокодил» 8) «Бабочка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики).  Релаксация
2 неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Звезда» 3) «Золотая рыбка» 4) «Кузнечик» 5) «Береза» 6) «Рыба» 7) «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 неделя 2 часа	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Лодочка» 4) «Дельфин» 5) «Кузнечик» 6) «Плуг» 7) «Рыба» 8) «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ.  Релаксация.

4 недели 2 часа	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 2)«Собачка» 3)«Книжка» 4)«Верблюд» 5)«Береза» 6)«Кузнечик» 7)«Лотос»		
--------------------	---	--	--

Итого: 8 часов

### Декабрь

**Цель:** Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

**Разминка:**Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

#### Комплекс №4.

период	позы	игры	другое
1 неделя 2 часа	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Собака» 4)«Лодочка» 5)«Зигзаг» 6)«Книжка» 7)«Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 неделя 2 часа	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Аист» 4)«Черепашка» 5)«Кузнечик» 6)«Уголок» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»;  Релаксация

3 недели 2 часа	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Треугольник» 4)«Уголок» 5)«Лук» 6)«Береза» 7)«Лодка» 8)«Лотос»	«Перебежки»	Дых гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 недели 2 часа	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Треугольник» с поворотом 4)«Лягушка» 5)«Кошка», «Береза» 7)«Плуг», « Мостик»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

Итого: 8 часов

## Январь

**Цель:** Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

### Комплекс №5.

период	позы	игры	другое
1 неделя 2 часа	1) «Тадасана» 2)«Герой» 3)«Книжка» 4)«Лягушка» 5)«Верблюды» 6)«Винт» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом»  Релаксация

2 неделя 2 часа	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Лодочка» 4)«Головоколенная» 5)«Алмаз» 6)«Треугольник с поворотом» 7)«Рыба» 8)«Бабочка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3 неделя 2 часа	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Кошка» 4)«Собака», «Лук» 6)«Ласточка» 7)«Береза», «Лотос» 9)«Воин»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 неделя 2 часа	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка», «Собака» 5)«Кузнечик»,«Ласточка» 7)«Березка» 8)«Плуг» 9)«Рыба»	«Догонялки»	Релаксация

Итого: 8 часов

## Февраль

**Цель:** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

**Разминка:** стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени. **Комплекс №6.**

период	позы	игры	другое
1 неделя 2 часа	«Тадасана» «Черепашка» «Треугольник» «Стульчик» «Герой», «Книжка» «Ребенок» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика  Релаксация

2 неделя 2 часа	«Пальма» «Аист» «Лягушка» «Верблюд» «Полумостик» «Скручивание» «Березка» «Рыба» «Лотос»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес»  Релаксация
3 неделя 2 часа	«Дерево» «Алмаз» «Уголок» «Лягушка» «Верблюд» «Книжка» «Кузнечик» «Лодка» «Березка» «Рыба»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 неделя 2 часа	«Дерево» «Герой» «Кошка» «Книжка» «Лодка» «Зигзаг» «Бабочка» «Лотос в рыбе»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 8 часов

### Март

**Цель:** Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки. **Комплекс №7.**

период	позы	игры	другое
1 неделя 2 часа	1)«Пальма» 2)«Черепашка» 3)«Звезда» 4)«Кузнечик» «Плуг» 6)«Рыба» «Полумостик» 8)«Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.



2 неделя 2 часа	1) «Тадасана» 2)«Алмаз» 3)«Замок» 4) «Кошка» «Собака» 6)«Лошадка» «Березка» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка.  Релаксация.
3 неделя 2 часа	1) «Дерево» 2)«Алмаз» 3)«Верблюды» 4)«Лук» «Ребенок» 6)«Книжка» «Плуг» 8)«Бабочка» 9)«Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
4 неделя 2 часа	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Винт» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Итого: 8 часов

## Апрель

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки. **Комплекс №8**

период	позы	игры	другое
1 Неделя 2 часа	«Солнечная поза» «Ласточка» «Черепашка» «Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» «Рыба» «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика.  Релаксация.

2 Неделя 2 часа	«Тадасана» «Ласточка» «Кошка» «Собака» «Треугольник» «Уголок» «Кузнечик» «Плуг» «Крокодил» «Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
3 Неделя 2 часа	«Дерево» «Алмаз» «Черепашка» «Винт» «Верблюды» «Ребенок» «Качалка» «Березка» «Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4 Неделя 2 часа	«Солнечная поза» «Ворона» «Книжка» «Лодка» «Кузнечик» «Коробочка», «Плуг» «Березка» «Рыба» «Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 8 часов

## Май

**Цель:** способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

**Оборудование:** рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

**Разминка:** «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки. **Комплекс №9.**

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 2 часа	«Дерево» «Кошка» «Лягушка» «Кузнечик» «Скручивание» «Мостик» «Лук» «Березка» «Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.

2 неделя 2 часа	«Тадасана» «Черепашка» «Лягушка» «Книжка» «Кобра» «Мостик» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика.  Релаксация.
3 неделя 2 часа	«Солнечная поза» «Герой» «Лягушка» «Верблюд» «Бегун» «Собака» «Лук» «Береза в лотосе» Рыба в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
4 неделя 2 часа	«Пальма» «Аист» «Кошка» «Уголок» «Винт» «Кузнечик» «Плуг» «Березка» «Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.

Итого: 8 часов

## *Старший дошкольный возраст (5—7 лет).*

### **Сентябрь**

**Цель:** Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

**Разминка.** Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

### **Комплекс №10.**

<b>Период</b>	<b>Позы</b>	<b>Игры</b>	<b>Другое</b>
1 неделя 2 часа	«Тадасана» «Молитва» «Активизация ладоней» «Дерево» «Дандасана» «Головоколенная» «Бабочка» «Рыба» «Уголок» «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2 неделя 2 часа	«Солнечная» «Черепашка» «Пальма» «Гребец» «Треугольник» «Верблюд» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка» «Спящая бабочка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики),  Релаксация
3 неделя 2 часа	«Тадасана» «Активизация ладоней» «Дерево» «Кролик» «Гора» «Алмаз» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Рыба»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик»  Релаксация
4 неделя 2 часа	«Солнечная» «Активизация ладоней» «Энергетический массаж» «Алмаз» «Гора» «Черепашка» «Кошка» «Лягушка» «Полуберезка» «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 8 часов

## Октябрь

**Цель:** Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

**Разминка:** Ссамомаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

### Комплекс №11.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 2 часа	«Дерево» «Сеятель» «Аист» «Черепашка» «Верблюд» «Полуберезка» «Рыба» «Полулотос» «Свечка» «Плуг»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 неделя 2 часа	«Тадасана» «Дерево» «Звезда» «Лягушка» «Кобра» «Книжка» «Березка» «Рыба» «Полулотос» «Мостик»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 неделя 2 часа	«Пальма» «Активизация ладоней» «Дерево» «Бегун» «Винт» «Березка» «Плуг» «Рыба» «Бабочка» «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси».  Релаксация.
4 неделя 2 часа	«Дерево» «Герой» «Винт» «Книжка» «Черепашка» «Кобра» «Плуг» «Рыба» «Лодка» «Маленький мостик»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса».  Релаксация.

Итого: 8 часов

## Ноябрь

**Цель:** Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

### Комплекс №12.

период	позы	игры	другое
1 неделя 2 часа	«Пальма» «Сеятель» «Дерево» «Гора» «Алмаз» «Черепашка» «Герой» «Кобра» «Кузнечик» «Книжка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация
2 неделя 2 часа	«Тадасана» «Дерево» «Звезда» «Гребец» «Бабочка» «Береза» «Рыба» «Черепашка» «Кошечка» «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 неделя 2 часа	«Пальма» «Звезда» «Дандасана» «Лодочка» «Дельфин» «Уголок» «Кузнечик» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 неделя 2 часа	«Солнечная» «Дерево» «Божественная» «Черепашка» «Собачка» «Ребенок» «Книжка» «Береза» «Кузнечик» «Лотос»		

Итого: 8 часов

## Декабрь

**Цель:** Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 2 часа	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Лодочка» 6) «Змея» 7) «Книжка» 8) «Головоколенная» 9) «Бочонок» 10) «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 2 часа	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Воин» 6) «Черепашка» 7) «Кузнечик» 8) «Уголок» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»;  Релаксация
3 Неделя 2 часа	1) «Тадасана» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Уголок» 7) «Лук» 8) «Береза» 9) «Плуг» 10) «Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация

4 Неделя 2 часа	1) «Молитва» 2) «Дерево» 3) «Бабочка» 4) «Газовая» 5) «Черепашка» 6) «Треугольник» с поворотом 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Собачка» 10) «Винт»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море».  Релаксация
--------------------	---	-----------	---

Итого: 8 часов

### Январь

**Цель:** Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

период	позы	игры	другое
1 Неделя 2 часа	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Божественная» 4) «Герой» 5) «Книжка» 6) «Лягушка» 7) «Верблюды» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом»  Релаксация
2 Неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Стульчик» 4) «Черепашка» 5) «Лодочка» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Герой» 9) «Скручивание позвоночника» 10) «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация



3 Неделя 2 часа	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Гора» 4) «Кошка» 5) «Собака» 6) «Орел» 7) «Ласточка» 8) «Береза» 9) «Зигзаг» 10) «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 Неделя 2 часа	1) «Молитва» 2) «Стульчик» 3) «Герой» 4) «Лягушка» 5) «Собака» 6) «Кузнечик» 7) «Ласточка» 8) «Березка» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Догонялки»	Релаксация

Итого: 8 часов

### Февраль

**Цель:** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

**Разминка:** стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 2 часа	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Кролик» 7) «Кольцо» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика  Релаксация

2 Неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Аист»» 3)«Лягушка» 4)«Верблюд» 5)«Мостик» 6) «Бочонок» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Черепашка»	«Сделай фигуру! (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес»  Релаксация
3 Неделя 2 часа	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Ребенок» 4) «Кошечка» 5) «Замок» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Собачка»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех»  Релаксация
4 Неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Бегун» 3)«Герой» 4)«Кошка» 5)«Книжка» 6) «Бабочка» 7) «Черепашка» 8) «Золотая рыбка» 9) «Зигзаг» 10) «Поза благородного человека»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 8 часов

## Март

**Цель:** Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 2 часа	1)«Пальма» 2) «Энергетический массаж» 3) «Воин» 4) «Лодка» 5) «Черепашка» 6) «Спящая бабочка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.

	10)«Полумостик»		
2 Неделя 2 часа	1) «Молитва» 2)«Алмаз» 3) «Кошка» 4)«Собака» 5) «Замок» 6) «Герой»7) «Березка» 8) «Мостик» 9)«Рыба» 10) «Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка.  Релаксация.
3 Неделя 2 часа	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Книжка» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
4 Неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Воин» 3)«Черепашка» 4) «Собака» 5)«Винт» 6) «Плуг» 7) «Лодка» 8)«Рыба» 9) «Свечка» 10)«Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Итого: 8 часов

## Апрель

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;

Продолжать учить правильно дышать.

**Оборудование:** Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

**Разминка:** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 2 часа	1) «Пальма» 2)«Ласточка» 3) «Бегущий человек» 4) «Черепашка» 5)«Книжка» 6)«Кобра» 7)«Лук» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика.  Релаксация.

2 Неделя 2 часа	1) Молитва» 2)«Ласточка» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5) «Треугольник» 6) «Золотая рыбка» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг»9)«Герой» 10)«Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.
3 Неделя 2 часа	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3)«Алмаз» 4)«Черепашка» 5)«Винт» 6)«Верблюд» 7)«Орел» 8)«Золотая рыбка» 9)«Березка» 10)«Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4 Неделя 2 часа	1)«Тадасана» 2) «Звезда» 3) «Воин» 4)«Книжка» 5)«Лодка» 6)«Кузнечик» 7) «Плуг» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 8 часов

## Май

**Цель:** способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

**Оборудование:** рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

**Разминка:** «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя 2 часа	1) «Дерево» 2) «Стульчик» 3)«Кошка» 4)«Лягушка» 5)«Кузнечик» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9) «Скручивание» 10)«Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.

2 Неделя 2 часа	1) «Пальма» 2) «Гора» 3)«Черепашка» 4)«Газовая» 5)«Книжка» 6)«Кобра» 7)«Зародыш» 8)«Лук» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика.  Релаксация.
3 Неделя 2 часа	1) «Тадасана» 2) «Герой» 3) «Алмаз» 4) «Ребенок» 5)«Лягушка» 6)«Верблюд» 7)«Уголок» 8)«Собака» 9)«Лук» 10)«Березка в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
4 Неделя 2 часа	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Бегун» 5)«Кошка» 6)«Винт» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Березка» 10)«Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика.  Релаксация.

Итого: 8 часов

**Лист корректировки дополнительной общеобразовательной программы  
Студия детской йоги  
«Занимательная гимнастика»**

Дополнительная общеобразовательная программа Студия детской йоги «Занимательная гимнастика» разработана и введена в учебную деятельность в 2022 году.

