

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 3
Свердловская область, г. Красноуральск, ул. Ленина 55а

Принята
Педагогическим советом
МБДОУ Детский сад № 3
Протокол № _____
От «___» _____ 201_ г.

Утверждена
Приказом № _____
От «___» _____ 201_ г.
Заведующий МБДОУ Детский сад № 3
_____ О. Ю. Рязанова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровей-ка»

для детей 4 -7 лет

г. Красноуральск

2018 год

1.Паспорт программы.....	3
2.Характеристика программы.....	5
2.1НаправленностьПрограммы.....	5
2.2 Актуальность Программы.....	5
2.3 Цели, задачи и принципы реализации Программы.....	7
2.4 Возрастные особенности детей 4-7 лет.....	8
2.5 Объем нагрузки занятия.....	10
2.6 Объем образовательной нагрузки.....	11
2.7Содержание программы.....	12
2.8Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	14
2.9 Планируемый результат	14
3. Организационно-педагогические условия.....	15
3.1 Педагогические условия.....	15
3.2 Организационные условия.....	16
3.2.1 Учебный план.....	16
3.2.2 Календарный учебный график.....	17
3.2.3 Расписание занятий.....	19
3.2.4 Срок реализации Программы	19
4. Оценочный материал.....	20
4.1 Формы контроля.....	20
4.2 Диагностический материал.....	21
5. Методические материалы.....	24
6. Материально-техническое обеспечение.....	26
7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	27

1. Паспорт программы

■ Цель	Создание условий для укрепления жизненных сил ребенка, индивидуальных способностей, самостоятельности и мотивации к ведению здорового образа жизни, повышения уровня здоровья ребенка, совершенствования физиологических и психических функций организма, активизации внутренних резервов организма ребенка, воспитания умения быть в гармонии с собой, природой и окружающим миром через оздоровительные упражнения.
■ Задачи	Обучающие: -формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья; -побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности. -обучать способам самомассажа; -учить детей выражать свои эмоции, контролировать их, совершенствовать движения, уметь управлять своим телом, дыханием. Оздоровительные: -формировать правильную осанку, укрепляя мышечный корсет организма; -развивать гибкость и подвижность суставов, эластичность позвоночника, координацию движений; -развивать навыки правильного дыхания; -развивать психические функции организма (мышление, память, воображение, внимание, восприятие) -развивать выразительность движений, умение передавать в пластике образ; -совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, асан-поз, воздушного закаливания Воспитательные: -воспитывать потребности в здоровом образе жизни; -выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
■ Срок реализации	3 года
■ Возраст детей	от 4 -7 лет
Форма организации итоговых мероприятий	-Оформление фотоматериала, по выполнению оздоровительных упражнений; -Организация открытого просмотра занятия

■ Методическое обеспечение	1. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.— Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей. 2. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык. 3. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007. http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vozpitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc 5. НОЙ — Новое о Йоге» [Электронный ресурс] : журнал / – 2011. – №2 зима. – С. 56-62 http://yog1945.narod.ru/108.doc

2. Характеристика Программы

2.1 Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как образовательная деятельность дополнительной общеобразовательной программы обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, развитие физических качеств (гибкость, выносливость, сила), совершенствование физиологических и психических функций организма.

2.2 Актуальность программы:

В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата, имеют патологии в осанке. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Актуальной становится задача воспитания интереса к движению, повышения естественной двигательной активности детей, профилактики и своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. Поэтому, необходимо учитывать новые направления оздоровления и физического развития детей. На сегодняшний день физкультурно-оздоровительный комплекс с элементами хатха-йоги является наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний.

Физкультурно-оздоровительная работа по дополнительной общеобразовательной программе «Здоровей-ка» направлена на развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы, профилактику простудных заболеваний, а также формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Новизна программы - В основе программы лежит *гимнастика с элементами хатха-йоги*. Хатха-йога – это сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики, это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. 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 естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании. А позы преподаются в легкой, доступной форме. Детям не приходится запоминать сложных названий. Вместо них на занятиях

используют имя, того животного или предмета, на который похожа поза («гора», «дерево», «кошка») это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Детям свойственно открытость, смелость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых. В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, происходящими в нем.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей.

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.

2.3 Цели, задачи и принципы реализации Программы:

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы:

Создание условий для укрепления жизненных сил ребенка, индивидуальных способностей, самостоятельности и мотивации к ведению здорового образа жизни, повышения уровня здоровья ребенка, совершенствования физиологических и психических функций организма, активизации внутренних резервов организма ребенка, воспитания умения быть в гармонии с собой, природой и окружающим миром через Хатху-Йогу.

Задачи:

Обучающие:

- формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья;
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- обучать способам самомассажа;
- учить детей выражать свои эмоции, контролировать их, совершенствовать движения, уметь управлять своим телом, дыханием.

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, укрепляя мышечный корсет организма;
- развивать гибкость и подвижность суставов, эластичность позвоночника, координацию движений;
- развивать навыки правильного дыхания;
- развивать психические функции организма (мышление, память, воображение, внимание, восприятие)
- развивать выразительность движений, умение передавать в пластике образ;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, асан-поз, воздушного закаливания

Воспитательные:

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

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 индивидуальных особенностей детей.

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.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

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.

2.4 Возрастные особенности детей 4-5 лет

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях,

связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Развиваются **ловкость**, координация движений.

Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают **равновесие**, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные **движения**, которые требуют гибкости, упругости силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.

В этом возрасте дети уже могут долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет **культурно-гигиеническими навыками** и понимает и необходимость.

2.5 Объем нагрузки занятия

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из четырех частей: разминки, основной, игры и релаксации.

№	Части занятия	Цель	Формы работы	Продолжительность		
				1 год обучения 4-5 лет	2 год обучения 5-6 лет	3 год обучения 6-7 лет
1	Разминка	Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.	гимнастика потягиваний, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).	3мин	5мин	5 мин

2	Основная	Укрепление суставов, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.	1.Выполнение комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучение новым упражнениям, закрепление известных. 2.Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе: -для мышц живота; -для мышц спины путем наклона вперед; -для укрепления мышц ног; -для развития стоп; -для развития плечевого пояса; -на равновесие. 3.Дыхательные упражнения. 4. Гимнастика для глаз.	10мин	10 мин	15 мин
3	Игра	создание условия для положительного эмоционального настроения	Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;	4мин	5 мин	5 мин
4	Релаксация	- научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние; достижение общего оздоровительного эффекта.	упражнения на расслабление	3мин	5 мин	5 мин
Итого				не более 20 мин	не более 25мин	не более 30мин

2.6 Объем образовательной нагрузки

Возраст, период обучения	Объем образовательной нагрузки				
	Объем 1 занятия	Кол-во занятий в неделю	Объем нагрузки в неделю	Кол-во занятия в год	Объем нагрузки в год
1 год обучения 4-5 лет	20 мин	1	20 мин	50	16ч 20мин
2 год обучения 5-6 лет	25 мин	1	25 мин	50	21 ч 25мин
3 год обучения 6-7 лет	30 мин	1	30 мин	50	25 ч

2.7 Содержание Программы

Разделы	Этапы	Содержание
Диагностика		- выявление общего уровня физического развития, уровня подготовки опорно-двигательного аппарата,
Физкультурно-оздоровительная работа	1 год освоения Программы	Активная работа с детьми по: - освоению двигательных умений и навыков выполнения упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию; - обучению основам оздоровительной гимнастики, самомассажа; - формированию осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни); – снятию психологической напряженности.
Физкультурно-оздоровительная работа	2 год освоения программы	Активная работа с детьми по совершенствованию техники выполнения физических упражнений Хатха-йоги с добавлением и соблюдением правильного дыхания; - обучению всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений. - совершенствованию приемов самомассажа; - формированию осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни); – формированию умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его; – снятию психологической напряженности.

Физкультурно-оздоровительная работа	3 год освоения Программы	Активная работа по освоению техники выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания с добавлением концентрации внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу; - совершенствование видов дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений; - совершенствованию приемов самомассажа; - формированию осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни); – формированию умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его; – снятию психологической напряженности.
Диагностика		-Выявление динамики общего уровня физического развития, уровня развития опорно-двигательного аппарата.

2.8 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Форма организации детей - индивидуально-групповая

Форма проведения образовательной деятельности – структура образовательной деятельности носит комплексный, комбинированный характер, что позволяет перераспределять и уплотнять задачи.

Методы и приемы работы:

Словесные (объяснение, поощрение)

Практические (разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов; самомассаж, динамические, статические упражнения; релаксация)

Наглядный (показ) – при разучивании Хатха-йога необходим четкий показ упражнений педагогом.

2.9 Планируемые результаты освоения программы

- укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки, энергичной походки;
- развитие координации и пластики движения тела;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности
- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование способностей организма на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости;

3. Организационно-педагогические условия.

3.1 Педагогические условия

(Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»)

Педагог дополнительного образования.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю студии без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Кадровое обеспечение необходимое количество и уровень подготовки кадров, непосредственно принимающих участие в реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы	
Количество педагогов	1
Образование	Среднее профессиональное
Направление/специальность	Физическая культура и спорт
Специализация	Педагог физической культуры и спорта
Курсы повышения квалификации	Реализация ФГОС дошкольного образования в дошкольной образовательной организации, 72 часа Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Дошкольное образование», 288 часов

3.2 Организационные условия

3.2.1 Учебный план

Пояснительная записка

В соответствии с п. 9 статьи 54 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ, на основании Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», Устава МБДОУ Детский сад №3 и по запросу родителей реализуются платные образовательные услуги на основе календарного учебного графика, учебного плана и расписания.

Детский сад оказывает платные образовательные услуги за счет средств физических и (или) юридических лиц, не предусмотренные установленным муниципальным заданием либо соглашением о предоставлении субсидии на возмещение затрат, а также Образовательной программой, финансовое обеспечение которой осуществляется за счет бюджетных ассигнований.

Платные образовательные услуги проводятся 1 раз в неделю для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет), для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет). Занятия физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка» проводит педагог по дополнительному образованию (педагог по физической культуре и спорта) в физкультурно-музыкальном зале в вечернее время.

Дополнительная образовательная услуга для детей учитывает возрастные и индивидуальные особенности, обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, развитие физических качеств (гибкость, выносливость, сила), совершенствование физиологических и психических функций организма, а так же организацию их свободного времени (№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *ст.75,п.1*).

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по годам обучения учебных модулей, формы промежуточной аттестации.

Включен следующий перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности: модуль «Асан. Я и мое тело», модуль «Пранаяма. Я и мое дыхание», модуль «Тренируем тело, укрепляем дух»

Перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности	Объем образовательной нагрузки	
	кол-во	объем нагрузки в минутах, часах
модуль «Я и мое тело» (1 год обучения 4-5 лет)	50	16ч 20мин
модуль «Я и мое дыхание» (2 год обучения 5-6 лет)	50	21 ч 25мин
модуль «Тренируем тело, укрепляем дух» (3 год обучения 6-7 лет)	50	25ч

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- Оформление фотоматериала, по выполнению упражнений Хатха-йоги;
- Организация открытого просмотра занятия

3.2.2 Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа «Маленькие йоги»

Месяц	Неделя учебного года	Количество рабочих дней в неделе	Периодичность, время в мин		
			1 год обучения 4-5 лет	2 год обучения 5-6 лет	3 год обучения 6-7 лет
Сентябрь	1	5	20х1	25х1	30х1
	2	5	20х1	25х1	30х1
	3	5	20х1	25х1	30х1
	4	5	20х1	25х1	30х1
	итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Октябрь	5	5	20х1	25х1	30х1
	6	5	20х1	25х1	30х1
	7	5	20х1	25х1	30х1
	8	5	20х1	25х1	30х1
	9	5	20х1	25х1	30х1
	итого		5 занятий	5 занятий	5 занятий
Ноябрь	10	3	20х1	25х1	30х1
	11	5	20х1	25х1	30х1
	12	5	20х1	25х1	30х1
	13	5	20х1	25х1	30х1
	итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Декабрь	15	5	20х1	25х1	30х1
	16	5	20х1	25х1	30х1
	17	5	20х1	25х1	30х1
	18	5	20х1	25х1	30х1
	Итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Январь	19	5	Выходные, праздничные	Выходные, праздничные	Выходные, праздничные
	20	5	20х1	25х1	30х1
	21	5	20х1	25х1	30х1
	22	5	20х1	25х1	30х1
			20х1	25х1	30х1
	Итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Февраль	23	3	20х1	25х1	30х1
	24	5	20х1	25х1	30х1
	25	5	20х1	25х1	30х1
	26	5	20х1	25х1	30х1
	Итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Март	27	5	20х1	25х1	30х1
	28	4	20х1	25х1	30х1
	29	5	20х1	25х1	30х1
	30	5	20х1	25х1	30х1
	Итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Апрель	31	3	20х1	25х1	30х1
	32	5	20х1	25х1	30х1
	33	5	20х1	25х1	30х1

	34	5	20x1	25x1	30x1
	Итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Май	35	4	20x1	25x1	30x1
	36	4	20x1	25x1	30x1
	37	5	20x1	25x1	30x1
	38	5	20x1	25x1	30x1
	Итого		4 занятия	4 занятия	4 занятия
Итого на образовательный период			37 занятий	37 занятий	37 занятий
Июнь	39	5	1.Театрализованная игра с элементами йоги	1.Театрализованная игра с элементами йоги	1.Театрализованная игра с элементами йоги
	40	4	2.Музыкально-спортивное развлечение	2.Музыкально-спортивное развлечение	2.Музыкально-спортивное развлечение
	41	5	3.Экскурсия в клуб Аракс	3.Экскурсия в клуб Аракс	3.Экскурсия в клуб Аракс
	42	5	4. Театрализованная игра с элементами йоги	4. Театрализованная игра с элементами йоги	4. Театрализованная игра с элементами йоги
Июль	43	5	1.Творческая выставка детских рисунков	1.Творческая выставка детских рисунков	1.Творческая выставка детских рисунков
	44	5	2.Музыкально-спортивное развлечение	2.Музыкально-спортивное развлечение	2.Музыкально-спортивное развлечение
	45	5	3.Экскурсия	3.Экскурсия	3.Экскурсия
	46	5	4. Театрализованная игра с элементами йоги	4. Театрализованная игра с элементами йоги	4. Театрализованная игра с элементами йоги
	47	5	5.Йога в драматизации	5.Йога в драматизации	5.Йога в драматизации
Август	48	5	1.Творческая выставка	1.Творческая выставка	1.Творческая выставка
	49	5	2.Йога в драматизации	2.Йога в драматизации	2.Йога в драматизации
	50	5	3. Театрализованная игра с элементами йоги	3. Театрализованная игра с элементами йоги	3. Театрализованная игра с элементами йоги
	51	5	4.Музыкально-спортивное развлечение	4.Музыкально-спортивное развлечение	4.Музыкально-спортивное развлечение
Итого на год			50	50	50

3.2.3 Расписание дополнительной образовательной деятельности

№ п/п	Наименование программы	Время проведения	День недели
1	Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» 1 год обучения (4-5 лет)	17.30-17.50	среда
2	Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» 2 год обучения (5-6 лет)	18.00-18.25	среда
3	Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» 3 год обучения (6-7 лет)	18.35-19.05	среда

3.2.4 Срок реализации Программы

Срок реализации программы – 3 года

4. Оценочный материал

4.1 Формы контроля

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Вводный	выявление общего уровня физического развития, уровня подготовки опорно-двигательного аппарата,	Изучение медицинских карт детей; Составление паспорта здоровья, отражающей основные параметры здоровья и образа жизни ребенка	сентябрь
Текущий	Освоение упражнений	выполнение комплекса упражнений, игровых ситуаций	в течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	наблюдение	в течение года
Коррекция	Успешность выполнения воспитанниками задач тематического плана	индивидуальные задания, помощь в самореализации	в течение года
Итоговый	Выявление динамики общего уровня физического развития, уровня развития опорно-двигательного аппарата.	диагностические задания, диагностическое обследование	май

4.2 Диагностический материалы

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге

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

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка 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 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные 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 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Диагностика

Список детей	Выполнение асан	Равновесие	Гибкость	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Уровень
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Паспорт здоровья

Ф.И.О _____

Группа _____

Дата рождения _____

№	показатели	начало года	конец года
1.	Рост.		
2.	Вес.		
3.	Частота сердечных сокращений, ударов в минуту: - в покое, - после нагрузки.		
4.	Частота дыхательных циклов в минуту.		
5.	Максимальная задержка после вдоха.		
6.	Сон:- продолжительность, - качество (хороший, беспокойный). Питание.		
7.	Аппетит (хороший, плохой).		
8.	Сколько раз болел (а):		

9.	- простудными заболеваниями, - другими заболеваниями. Оценка самочувствия:		
10.	- состояние (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое), - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое)		

ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

- Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.
- Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.
Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.
- Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.
Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.
- Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
- Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

4.3 Методические материалы

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) : Дополнительная		

	общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка»		
1.1	предметы, курсы, дисциплины (модули): -модуль «Я и мое тело», -модуль Я и мое дыхание» - модуль «Тренируем тело, укрепляем дух»	4. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей. 5. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык. 6. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. – 2007. http://www.dissercat.com/content/osebennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc НОЙ — Новое о Йоге» [Электронный ресурс] : журнал / – 2011. – №2 зима. – С. 56-62	Печатный электронный электронный

		http://yog1945.narod.ru/108.doc	
--	--	---	--

4.3 Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Содержание	Количество
1.	Музыкально-физкультурный зал	
2	Магнитофон ВВК	1 шт.
3	Комплекс дыхательных упражнений	5 шт.
4	Ковер на полу	3 шт.
5	Аудиозаписи музыки для релаксации	20 шт.
6	Мяч	15шт
7	Индивидуальный коврик	15 шт
8	Гимнастическая палка	15 шт
9	Гимнастическая лента	15 шт

4.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьей	Цель использования	Формы проведения общения
Познавательная	Повышение психолого-педагогической культуры родителей. Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей старшего дошкольного возраста	Родительское собрание (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг); Тематические консультации (ответы на интересующие вопросы родителей); Индивидуальные консультации

Информационно-просветительская	Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Открытые просмотры занятий; организация мини-библиотек
--------------------------------	---	---

Рабочая программа модуля «Асан. Я и мое тело»

Пояснительная записка

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Актуальной становится задача воспитания интереса к движению, повышения естественной двигательной активности детей, профилактики и своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. На сегодняшний день физкультурно-оздоровительный комплекс с элементами хатха-йоги является наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний.

Физкультурно-оздоровительная работа по дополнительной общеобразовательной программе «Маленький йога» направлена на развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы, профилактику простудных заболеваний, а также формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Новизна программы - В основе программы лежит *гимнастика с элементами хатха-йоги*. Хатха-йога – это сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики, это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. 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 естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании. А позы преподаются в легкой, доступной форме. Детям не приходится запоминать сложных названий. Вместо них на занятиях используют имя, того животного или предмета, на который похожа поза («гора», «дерево», «кошка») это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Детям свойственно открытость, смелость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых. В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, происходящими в нем.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Цели, задачи и принципы реализации Программы:

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы:

Создание условий для укрепления жизненных сил ребенка, индивидуальных способностей, самостоятельности и мотивации к ведению здорового образа жизни, повышения уровня здоровья ребенка, совершенствования физиологических и психических функций организма, активизации внутренних резервов организма ребенка, воспитания умения быть в гармонии с собой, природой и окружающим миром через Хатху-Йогу.

Задачи:

Обучающие:

- формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья;
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- обучать способам самомассажа;

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, укрепляя мышечный корсет организма;
- развивать гибкость и подвижность суставов, эластичность позвоночника, координацию движений;
- развивать психические функции организма (мышление, память, воображение, внимание, восприятие)
- развивать выразительность движений, умение передавать в пластике образ;

Воспитательные:

-выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

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 индивидуальных особенностей детей.

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.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

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.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физических занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физических пауз. Мышцы

развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Развиваются **ловкость**, координация движений.

Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают **равновесие**, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется

Объем нагрузки занятия

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из четырех частей: разминки, основной, игры и релаксации.

№	Части занятия	Цель	Формы работы	Продолжительность 1 год обучения 4-5 лет
1	Разминка	Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.	<u>гимнастика потягиваний</u> , ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).	3мин
2	Основная	Укрепление суставов, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника. ,	1.Выполнение комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучение новым упражнениям, закрепление известных. 2.Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе: -для мышц живота; -для мышц спины путем наклона вперед; -для укрепления мышц ног; -для развития стоп; -для развития плечевого пояса;-на равновесие. 3.Дыхательные упражнения.	10мин

			4. Гимнастика для глаз.	
3	Игра	создание условия для положительного эмоционального настроения	Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;	4мин
4	Релаксация	- научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние; достижение общего оздоровительного эффекта.	упражнения на расслабление	3мин
Итого				не более 20 мин

Объем образовательной нагрузки

Возраст, период обучения	Объем образовательной нагрузки				
	Объем 1 занятия	Кол-во занятий в неделю	Объем нагрузки в неделю	Кол-во занятия в год	Объем нагрузки в год
1 год обучения 4-5 лет	20 мин	1	20 мин	50	16ч 20мин

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Форма организации детей - индивидуально-групповая

Форма проведения образовательной деятельности – структура образовательной деятельности носит комплексный, комбинированный характер, что позволяет перераспределять и уплотнять задачи.

Методы и приемы работы:

Словесные (объяснение, поощрение)

Практические (разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов; самомассаж, динамические, статические упражнения; релаксация)

Наглядный (показ) – при разучивании Хатха-йога необходим четкий показ упражнений педагогом

Планируемые результаты освоения программы

- укрепление здоровья;
- развитие координации и пластики движения тела;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности
- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью

Тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема, тип занятий	Цель
Сентябрь	1-4	Классическое занятие.	Знакомить детей с упражнениями – асанами Хатха – йоги: «Тадасана», «Пальма», «Дерево», «Почечный насос», «Мельница», «Алмаз», «Гора», «Ребенок», «Газовая поза», «Мостик», «Змея», «Крокодил». Формировать и развивать резервные возможности организма, укреплять иммунитет, развивать мышцы. Обеспечивать активную эмоциональную разрядку.
Октябрь	1. 2.	Двигательный рассказ «В лесу».	Закрепить выполнение асаны «Дерево». Знакомить детей с упражнениями – асанами Хатхи – йоги: «Бабочка», «Полуберезка», «Змея», «Озеро», «Рыба». Формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
	3. 4.	Сюжетно – игровое занятие «Котята».	Продолжать знакомить с асанами. Закрепить асаны: «Тадасана», «Алмаз», «Ребенок», «Газовая поза». Разучить асаны: «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Кошечка ласковая», «Божественная поза». Формировать первичные навыки Закреплять здорового образа жизни – соблюдение режима дня. умение выполнять циклические упражнения. Вызвать у детей положительный настрой.

Ноябрь	1. 2.	Классическое	Закреплять асаны: «Тадасана», «Пальма», «Дерево», «Почечный насос», «Мельница», «Алмаз», «Гора», «Ребенок», «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Кошечка ласковая», «Божественная поза». Познакомить с новыми асанами: «Солнечная поза», «Вирасана», «Уголок», «Велосипед», «Ножницы», «Трость», «Кобра», «Лук». Развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, сухожилий, укреплять мышечный корсет. Развивать положительные эмоции
	3 4..	Сюжетно – игровое занятие «Морское царство».	Закрепить: «Озеро», «Рыба», «Бабочка». Познакомить «Винт», «Герой», «Звезда», «Лодка», «Гребец». Укреплять мышечный корсет. Дышать через нос, осуществляя профилактику верхних дыхательных путей. Улучшать функции дыхательной системы.
	5.	Образно – игровое занятие.	Закреплять асаны: «Верблюд», «Заяц», «Крокодил», «Кобра», «Рыбка», «Бабочка». Познакомить: «Кузнечик», «Орел», «Аист». Развивать внимание, воображение, мимику, жесты, пантомимику, тренировать вестибулярный аппарат.
Декабрь	1. 2.	Сюжетно-игровое занятие «В цирке»	Способствовать выполнению знакомых упражнений легко, с равномерным дыханием, сосредоточить внимание на выполнении конкретных движений. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Продолжать учить детей дышать через нос.
	3	Образно – игровое занятие.	Закреплять асаны: «Верблюд», «Заяц», «Крокодил», «Кобра», «Рыбка», «Бабочка». Познакомить: «Кузнечик», «Орел», «Аист». Развивать внимание, воображение, мимику, жесты, пантомимику, тренировать вестибулярный аппарат.
		Двигательный рассказ «У всех своя зарядка	Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.
Январь	1-3	Классическое занятие	Закреплять асаны: «Тадасана», «Молитва», «Солнечная», «Пальма», «Сеятель», «Почечный насос», «Мельница», «Дерево», «Бабочка». Знакомить «Уголок», «Гололоколенная», «Ашвини мудра», «Рыба», «Супта – вирасана», «Полусвеча», «Плуг», «Рыба 2», «Мостик», «Кузнечик». Развивать гибкость позвоночника, улучшать координацию движений,

			пространственное представление , активизировать работу внутренних органов, тренировать вестибулярный аппарат. Продолжать обучать правильному дыханию, навыкам релаксации.
февраль	1. 2.	Классическое занятие.	Познакомить детей с новыми позами: «Благородного человека», «Замок», «Трость». Закрепить выполнение знакомых асан: «Солнечная поза», «Пальма», «Алмаз», «Божественная поза», «Гора», «Ребенок», «Полуверблюд», «Черепашка», «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Лодочка», «Газовая поза», «Рыба», «Мостик», «Змея», «Кобра», «Крокодил». Развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; учить сохранять правильную осанку; выполнять движения осознанно, ловко, красиво.
	3. 4.	Образно – игровое занятие	Продолжать совершенствовать движения по Хатха– йоге, учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом, воспитывать согласие с миром и природой; умение желать добра, здоровья не только родителям, но и своим друзьям т.е. быть здоровыми как физически так и духовно; развивать выразительность движения. Воспитывать положительные эмоции и высшие чувства .
Март	1. 2.	Образно – игровое «Военные на учении»	В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны «Тадасана», «Дерево», «Пальма», «Газовая поза» в динамике, «Мостик», «Крокодил», «Дерево 2», «Герой», «Лук», «Уголок», «Головоколенная», Познакомить с асанами «Треугольник», «Бегун», «Воин». Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на дыхание.
	3. 4.	Сюжетно – игровое «Мамины помощники»	Продолжать совершенствовать движения по Хатха– йоге, учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом, воспитывать согласие с миром и природой; умение желать добра, здоровья не только родителям, но и своим друзьям т.е. быть здоровыми как физически так и духовно; развивать выразительность движения. Воспитывать положительные эмоции и высшие чувства .
Апрель	1. 2.	Сюжетно – игровое «Кто-то в гости к	Закреплять асаны: «Верблюд», «Черепашка», «Бабочка», «Заяц», «Кошка»,

		нам спешит»	«Кузнечик». Учить выполнять позы в динамике: «Велосипед», «Ножницы», «Кобра». Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности, вырабатывать равновесие, координацию движений
	3. 4.	Природная игра	Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать.
Май	1. 2.	Путешествие по весеннему лесу.	Совершенствовать координацию движений и двигательные навыки. Развивать чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой. Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость.
	3-5	Сюжетно – игровое занятие «Котята».	Закрепить асаны: «Тадасана», «Алмаз», «Ребенок», «Газовая поза». Разучить асаны: «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Кошечка ласковая», «Божественная поза». Формировать первичные навыки Закреплять здорового образа жизни – соблюдение режима дня. умение выполнять циклические упражнения. Вызвать у детей положительный настрой.
Июнь	1	Театрализованная игра с элементами йоги	Совершенствовать координацию движений и двигательные навыки. Развивать чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой.
	2	музыкально-спортивное развлечение: «1.2.3 – фигура замри»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость.
	3	Экскурсия в спортивный клуб «Аракс»	Познакомиться с учреждением города, деятельностью и направлением клуба.

Июль

4.	Театрализованная игра с элементами йоги	Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать.
1	Творческая выставка детских рисунков	развивать умение изображать ситуацию и позы в рисунке
2	музыкально-спортивное развлечение «Флеш-моп»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость
3	экскурсия во дворец спорта «Молодость»	Познакомиться с учреждением города, деятельностью и направлением спортивных секций дворца спорта
4	театрализованная игра с элементами йоги	Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.
5	Йога и драматизация тела	Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.

Август	1	творческая выставка	развивать умение изображать ситуацию и позы в рисунке
	2	Йога и драматизация тела	Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать.
	3	театрализованная игра с элементами йоги	Продолжать совершенствовать движения по Хатха– йоге, учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом, воспитывать согласие с миром и природой;
	4	музыкально-спортивное развлечение «Флеш-моп»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость

Глоссарий

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Диагностический материал

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге

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

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка 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 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные 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 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения; 1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Методические материалы

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
----------	--	---	---

1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) : Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Маленький йога»		
1.1	предметы, курсы, дисциплины (модули): -модуль «Асан. Я и мое тело»,	1. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей. 2. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык. 3.Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.	Печатный

Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Содержание	Количество
1.	Музыкально-физкультурный зал	
2	Магнитофон ВВК	1 шт.
3	Комплекс дыхательных упражнений	5 шт.
4	Ковер на полу	3 шт.
5	Аудиозаписи музыки для релаксации	20 шт.
6	Мяч	15шт
7	Индивидуальный коврик	15 шт
8	Гимнастическая палка	15 шт

9	Гимнастическая лента	15 шт
---	----------------------	-------

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьями	Цель использования	Формы проведения общения
Познавательная	Повышение психолого-педагогической культуры родителей. Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей старшего дошкольного возраста	Родительское собрание (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг); Тематические консультации (ответы на интересующие вопросы родителей); Индивидуальные консультации
Информационно-просветительская	Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Открытые просмотры занятий; организация мини-библиотек

Рабочая программа модуля «Пранаяма. Я и мое дыхание»

Пояснительная записка

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Актуальной становится задача воспитания интереса к движению, повышения естественной двигательной активности детей, профилактики и своевременной

коррекции опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. На сегодняшний день физкультурно-оздоровительный комплекс с элементами хатха-йоги является наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний.

Физкультурно-оздоровительная работа по дополнительной общеобразовательной программе «Маленький йога» направлена на развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы, профилактику простудных заболеваний, а также формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Новизна программы - В основе программы лежит *гимнастика с элементами хатха-йоги*. Хатха-йога – это сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики, это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. 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 естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании. А позы преподаются в легкой, доступной форме. Детям не приходится запоминать сложных названий. Вместо них на занятиях используют имя, того животного или предмета, на который похожа поза («гора», «дерево», «кошка») это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Детям свойственно открытость, смелость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых. В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, происходящими в нем.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. 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.

Цели, задачи и принципы реализации Программы:

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы:

Создание условий для укрепления жизненных сил ребенка, индивидуальных способностей, самостоятельности и мотивации к ведению здорового образа жизни, повышения уровня здоровья ребенка, совершенствования физиологических и психических функций организма, активизации внутренних резервов организма ребенка, воспитания умения быть в гармонии с собой, природой и окружающим миром через Хатху-Йогу.

Задачи:

Обучающие:

- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- обучать способам самомассажа;
- учить детей выражать свои эмоции, контролировать их, совершенствовать движения, уметь управлять своим телом, дыханием.

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, укрепляя мышечный корсет организма;
- развивать гибкость и подвижность суставов, эластичность позвоночника, координацию движений;

- развивать навыки правильного дыхания;
- развивать психические функции организма (мышление, память, воображение, внимание, восприятие)
- развивать выразительность движений, умение передавать в пластике образ;

Воспитательные:

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы:**

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 индивидуальных особенностей детей.

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.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

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.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Объем образовательной нагрузки

Возраст, период обучения	Объем образовательной нагрузки				
	Объем 1 занятия	Кол-во занятий в неделю	Объем нагрузки в неделю	Кол-во занятия в год	Объем нагрузки в год
2 год обучения 5-6 лет	25 мин	1	25 мин	50	21 ч 25мин

Объем нагрузки занятия

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из четырех частей: разминки, основной, игры и релаксации.

№	Части занятия	Цель	Формы работы	продолжительность
				2 год обучения 5-6 лет
1	Разминка	Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.	<u>гимнастика потягиваний, ознакомление с частями тела (прохлопывание),</u> разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).	5мин

2	Основная	Укрепление суставов, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.	1.Выполнение комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучение новым упражнениям, закрепление известных. 2.Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе: -для мышц живота; -для мышц спины путем наклона вперед; -для укрепления мышц ног; -для развития стоп; -для развития плечевого пояса; -на равновесие. 3.Дыхательные упражнения. 4. Гимнастика для глаз.	10 мин
3	Игра	создание условия для положительного эмоционального настроя	Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;	5 мин
4	Релаксация	- научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние; достижение общего оздоровительного эффекта.	упражнения на расслабление	5 мин
Итого				не более 25мин

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Форма организации детей - индивидуально-групповая

Форма проведения образовательной деятельности – структура образовательной деятельности носит комплексный, комбинированный характер, что позволяет перераспределять и уплотнять задачи.

Методы и приемы работы:

Словесные (объяснение, поощрение)

Практические (разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов; самомассаж, динамические, статические упражнения; релаксация)

Наглядный (показ) – при разучивании Хатха-йога необходим четкий показ упражнений педагогом.

Планируемые результаты освоения программы

- укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки, энергичной походки;
- развитие координации и пластики движения тела;
- повышение жизненного тонуса и работоспособности
- формирование способностей организма на гибкость позвоночника,
- развитие мышечной силы и выносливости;

Тематическое планирование

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Сентябрь 1,2	Комплекс 1 Развивать у детей двигательные умения и навыки; сохранять и сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать у детей умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными,	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> Массаж « <u>Взяли ушки за макушки.</u> » Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> - <i>поза дерево (равновесие)</i> Дыхательные упражнения « <i>Задержка дыхания</i> », Гимнастика для глаз« <i>Вращение</i>

		глаз» Релаксационная гимнастика «Надуй шарик». Игры - «Пустое место»
Сентябрь 3,4	Комплекс №1 Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы Массаж «<u>Взяли ушки за макушки.</u>» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан кобра - асан голова к ногам - асан всадник - поза дерево (равновесие) Дыхательные упражнения «Задержка дыхания», Гимнастика для глаз «Вращение глаз» Релаксационная гимнастика «Надуй шарик». Игры - «Пустое место»
Октябрь 1,2	Комплекс №2 Познакомить детей с названиями новых асанов. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Разминаем шею» Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла

		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан мостик - асан крокодил - асан бабочка - асаан благого война Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - Перемещения глаз право-влево, вниз - вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - Движение руками «Лыжник» Йога – игра «Прыгающие кролики»
Октябрь 3.4	Комплекс №2 Закреплять название основных асанов, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Разминаем шею» Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан мостик - асан крокодил - асан бабочка - асаан благого война Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - Перемещения глаз право-влево, вниз - вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - Движение руками «Лыжник» Йога – игра «Прыгающие кролики»
Ноябрь	Комплекс №3 Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1)

		- Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан мах - сан рыбка - асан голова к ногам - асан всадник Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i> Гимнастика для глаз - «Рисуем» <i>восьмерки</i> Релаксационная гимнастика - Наклоны головы к плечам. Игры - «Изобрази позу по имени» Дыхание очистительное – «царапание»
Ноябрь 1,2	Комплекс №3 Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан мах - асан рыбка - асан голова к ногам - асан всадник

		Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i> Гимнастика для глаз - «Рисуем» <i>восьмерки</i>» Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i> Игры - <i>«Изобрази позу по имени»</i> <i>Дыхание очистительное – «царапание»</i>
Ноябрь 3, 4, 5	Комплекс №4 Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво; Сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Растирание ладони</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> <i>удобная поза;</i> <i>поза полулотоса;</i> <i>поза лотоса.</i> Переменное дыхание, или отдельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепашья растяжка</i> - <i>поза младенца</i> Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i> Гимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч» Релаксационная гимнастика - 1. «Потянулись». 2. «Растишка». Беседа на тему «Свежий воздух» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Противоположности»</i>
Декабрь 1-3	Комплекс №4 Совершенствовать умения выполнять движения осознанно, красиво. Закреплять название новых асан. Развивать координацию, выдержку.	Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Растирание ладони</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> - <i>удобная поза;</i> - <i>поза полулотоса;</i> - <i>поза лотоса.</i> Переменное дыхание, или отдельное продувание - <i>Раздельно продувание</i>

		(пранаям) «Окно и дверь» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - поза солнца в положении стоя - черепашья растяжка - поза младенца Дыхательные упражнения - Дыхание животом Гимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч» Релаксационная гимнастика - 1. «Потянулись». 2. «Растиишка». Беседа на тему «Сон – как лучшее лекарство» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Противоположности»
Декабрь	Театрализованная деятельность Закрепить выполнение основных асанов. Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Человечки» Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева(вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза ребенка - Поза верблюда - Совершенная поза - Головоколенная поза Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан стул - Продольный силовой выпад стоя - асан лягушка - асан бабочка (сидя) - асан тюлень Дыхательные упражнения - Одна ноздря Гимнастика для глаз - Елка Релаксационная гимнастика Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»

		Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>«Не зевай»</i>
Январь 1-3	Комплекс №5 Закреплять названия ранее освоенных асанов. Развивать равновесие, координацию движений; Закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж « <i>Человечки</i> » Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза бегуна</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 2)</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза верблюда</i> - <i>Совершенная поза</i> - <i>Головоколенная поза</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан стул</i> - <i>Продольный силовой выпад стоя</i> - <i>асан лягушка</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> Дыхательные упражнения - <i>Одна ноздря</i> Гимнастика для глаз - <i>Елка</i> Релаксационная гимнастика Беседа « <i>Полезная пища</i> », « <i>Расскажи, что ты ешь</i> » Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>«Не зевай»</i>
Февраль 1, 2	Комплекс №6 Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышцы. Познакомить с новым упражнением на дыхание. Развивать равновесие.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж <i>лица для детей в стихах «Нос, умойся!»</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза скручивания</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза мостика</i>

		- Поза бумеранга - Головоколенная поза - Поза лотоса Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан кобра - поза свернутого листа - поза саранчи - асан лук - поза дерева (равновесие) Дыхательные упражнения - «Сильные руки» Гимнастика для глаз - Бабочка Релаксационная гимнастика - Аист Беседа «Что делать, когда начинается насморк?» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Изобрази позу по имени»</i>
Февраль 3,4	Комплекс №6 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Закреплять умение правильно дышать. Продолжать совершенствовать умение балансировать	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!» Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Головоколенная поза - Поза лотоса Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) -асан кобра - поза свернутого листа -поза саранчи - асан лук - поза дерева (равновесие) Дыхательные упражнения - «Сильные руки» Гимнастика для глаз - Бабочка

		Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i> Беседа на тему «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»
Март 1. 2	Комплекс №7 Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы. Закреплять названия основных асанов. Формировать умение следить за дыханием	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж "<i>Мытье головы</i>" Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза кривого дерева</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза орла</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза плуга</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан на гибкость</i> - <i>поза стола</i> - <i>«Балансирующая поза «Стол»</i> - <i>поза всадника</i> - <i>поза пирамиды</i> - <i>Поза Откинутого Большого Пальца Ноги</i> - <i>асан лягушка</i> - <i>асан на равновесие</i> Дыхательные упражнения – <i>Ладошки, Кошка</i> Гимнастика для глаз - <i>Перемещения</i> <i>глаз</i> <i>право-влево, вниз-вверх и по диагоналям</i> Релаксационная гимнастика - <i>Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений)</i> <i>Беседа о зарядке</i> Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Полоса препятствий</i>
Март 3. 4	Комплекс №7 Продолжать работу по развитию	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка.

	ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Развивать навык следить за своим дыханием.	Самомассаж "<i>Мытье головы</i>" Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза кривого дерева</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза орла</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза плуга</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан на гибкость</i> - <i>поза стола</i> - <i>«Балансирующая поза «Стола»</i> - <i>поза всадника</i> - <i>поза пирамиды</i> - <i>Поза Откинутого Большого Пальца Ноги</i> - <i>асан лягушка</i> - <i>асан на равновесие</i> Дыхательные упражнения – <i>Ладошки, Кошка</i> Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз</i> право-влево, вниз-вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - <i>Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений)</i> Беседа «<i>Что я знаю о себе и о своем здоровье</i>» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Полоса препятствий</i>
Апрель 1, 2	Комплекс №8 Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Ушки</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i>

		- Поза кобры - Поза лебедя - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - поза собаки - асан мах - асан рыбка - поза крокодил - асан бабочка Дыхательные упражнения – Большой маятник Гимнастика для глаз - Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки Релаксационная гимнастика – Танец плеч, Мельница Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»
Апрель 3. 4	Комплекс №8 Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать закреплять умение правильно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Ушки Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза кобры - Поза лебедя - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - поза собаки - асан мах - асан рыбка

		- поза крокодил - асан бабочка Дыхательные упражнения – Большой маятник Гимнастика для глаз - Вращение глазо часовой и против часовой стрелки Релаксационная гимнастика – Танец плеч, Мельница Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»
Май 1, 2	Комплекс №9 Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Познакомить детей с первой помощью при травмах. Закрепить названия асанов. закреплять умение осознанно дышать.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж«Расслабленное лицо», Теплые ручки Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - поза младенца - асан всадник - асан бабочка (сидя) - асан тюлень Дыхательные упражнения – Обними плечи Гимнастика для глаз - Зажмуривание Релаксационная гимнастика - Марионетки Беседа «Скорая помощь при травмах» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Горелки с платочком
Май 3-5	Комплекс №9 Продолжать развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка.

	позвоночника и подвижность суставов; Совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.	Самомассаж <i>«Расслабленное лицо»</i>, <i>Теплые ручки</i> Комплекс статических упражнений - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза младенца</i> - <i>асан всадник</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i> Гимнастика для глаз - <i>Зажмуривание</i> Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i> Беседа <i>«Скорая помощь при травмах»</i> (закрепление) Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i>
Июнь	Театрализованная игра с элементами йоги	Совершенствовать координацию движений и двигательные навыки. Развивать чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой.
	музыкально-спортивное развлечение: «1.2.3 – фигура замри»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость.

Июль	Экскурсия в спортивный клуб «Аракс»	Познакомиться с учреждением города, деятельностью и направлением клуба.
	Театрализованная игра с элементами йоги	Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать.
	Творческая выставка детских рисунков	развивать умение изображать ситуацию и позы в рисунке
	музыкально-спортивное развлечение «Флеш-моп»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость
	экскурсия во дворец спорта «Молодость»	Познакомиться с учреждением города, деятельностью и направлением спортивных секций дворца спорта
	театрализованная игра с элементами йоги	Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.
	Йога и драматизация тела	Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.

Август	творческая выставка	развивать умение изображать ситуацию и позы в рисунке
	Йога и драматизация тела театрализованная игра с элементами йоги	Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать. Продолжать совершенствовать движения по Хатха– йоге, учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом, воспитывать согласие с миром и природой;
	музыкально-спортивное развлечение «Флеш-моп»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость

Глоссарий

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Диагностический материал

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге

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

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка 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 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные 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 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения; 1 – 1,6 – низкий уровень освоения

ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

9. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.

10. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку. Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.
11. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями. Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.
12. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
13. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад. Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.
14. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
15. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
16. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Методические материалы

№ п/п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования		

	(при наличии) : Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Маленький йога»		
1.1	предметы, курсы, дисциплины (модули): -модуль «Пранаяма. Я и мое дыхание»	7. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей. 8. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык. 9. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007. http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc НОЙ — Новое о Йоге» [Электронный ресурс] : журнал / – 2011. – №2 зима. – С. 56-62 http://yog1945.narod.ru/108.doc	Печатный электронный электронный

Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Содержание	Количество
1.	Музыкально-физкультурный зал	

2	Магнитофон ВВК	1 шт.
3	Комплекс дыхательных упражнений	5 шт.
4	Ковер на полу	3 шт.
5	Аудиозаписи музыки для релаксации	20 шт.
6	Мяч	15шт
7	Индивидуальный коврик	15 шт
8	Гимнастическая палка	15 шт
9	Гимнастическая лента	15 шт

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьями	Цель использования	Формы проведения общения
Познавательная	Повышение психолого-педагогической культуры родителей. Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей старшего дошкольного возраста	Родительское собрание (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг); Тематические консультации (ответы на интересующие вопросы родителей); Индивидуальные консультации
Информационно-просветительская	Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Открытые просмотры занятий; организация мини-библиотек

Рабочая программа модуля «Тренируем тело, тренируем дух»

Пояснительная записка

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Актуальной становится задача воспитания интереса к движению, повышения естественной двигательной активности детей, профилактики и своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. На сегодняшний день физкультурно-оздоровительный комплекс с элементами хатха-йоги является наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний.

Физкультурно-оздоровительная работа по дополнительной общеобразовательной программе «Маленький йога» направлена на развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы, профилактику простудных заболеваний, а также формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Новизна программы - В основе программы лежит *гимнастика с элементами хатха-йоги*. Хатха-йога – это сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики, это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. 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 естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании. А позы преподаются в легкой, доступной форме. Детям не приходится запоминать сложных названий. Вместо них на занятиях используют имя, того животного или предмета, на который похожа поза («гора», «дерево», «кошка») это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Детям свойственно открытость, смелость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых. В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, происходящими в нем.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Цели, задачи и принципы реализации Программы:

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы:

Создание условий для укрепления жизненных сил ребенка, индивидуальных способностей, самостоятельности и мотивации к ведению здорового образа жизни, повышения уровня здоровья ребенка, совершенствования физиологических и психических функций организма, активизации внутренних резервов организма ребенка, воспитания умения быть в гармонии с собой, природой и окружающим миром через Хатху-Йогу.

Задачи:

Обучающие:

- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- обучать способам самомассажа;
- учить детей выражать свои эмоции, контролировать их, совершенствовать движения, уметь управлять своим телом, дыханием.

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, укрепляя мышечный корсет организма;
- развивать гибкость и подвижность суставов, эластичность позвоночника, координацию движений;
- развивать психические функции организма (мышление, память, воображение, внимание, восприятие)
- развивать выразительность движений, умение передавать в пластике образ;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, асан-поз, воздушного закаливания

Воспитательные:

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

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 индивидуальных особенностей детей.

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.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

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.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.

В этом возрасте дети уже могут долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.

Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Объем нагрузки занятия

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из четырех частей: разминки, основной, игры и релаксации.

№	Части занятия	Цель	Формы работы	Продолжительность 1 год обучения 4-5 лет
1	Разминка	Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.	<u>гимнастика потягиваний</u> , ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).	5мин
2	Основная	Укрепление суставов, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.	1.Выполнение комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучение новым упражнениям, закрепление известных. 2.Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе: -для мышц живота; -для мышц спины путем наклона вперед; -для укрепления мышц ног; -для развития стоп; -для развития плечевого пояса;-на равновесие. 3.Дыхательные упражнения. 4. Гимнастика для глаз.	15мин
3	Игра	создание условия для положительного эмоционального настроения	Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;	5мин
4	Релаксация	- научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние; достижение общего	упражнения на расслабление	5мин

		оздоровительного эффекта.		
Итого				не более 30 мин

Объем образовательной нагрузки

Возраст, период обучения	Объем образовательной нагрузки				
	Объем 1 занятия	Кол-во занятий в неделю	Объем нагрузки в неделю	Кол-во занятия в год	Объем нагрузки в год
3 год обучения 6-7 лет	30 мин	1	30 мин	50	25 ч

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Форма организации детей - индивидуально-групповая

Форма проведения образовательной деятельности – структура образовательной деятельности носит комплексный, комбинированный характер, что позволяет перераспределять и уплотнять задачи.

Методы и приемы работы:

Словесные (объяснение, поощрение)

Практические (разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов; самомассаж, динамические, статические упражнения; релаксация)

Наглядный (показ) – при разучивании Хатха-йога необходим четкий показ упражнений педагогом

Планируемые результаты освоения программы

-укрепление здоровья;

-развитие координации и пластики движения тела;

-повышение жизненного тонуса и работоспособности

– воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;

– формирование способностей организма на гибкость позвоночника,
развитие мышечной силы и выносливости;

Тематическое планирование

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Сентябрь 1,2	Комплекс 1 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.	<i>1 Очистительное дыхание</i> <i>2.Гимнастика потягиваний (стоя)</i> <i>3Разминка</i> (локтевых, коленных иголеностопных суставов, позвоночного столба) 4.Освоение суставной гимнастики - «Скажи «да» ручками и ножками) - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Вертолётик» - «Ладушки» <i>5.Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) <i>6 Комплекс хатха-йоги (асаны)</i> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верёвочка» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Батут» - «Корова» 7 УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом» «Торпеда») - «Лук» - «Кошка»

		- «Колесо» - «Ребёнок» 8 Созерцание «Тишина» «Лотос»
--	--	--

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Сентябрь 3.4	Комплекс 2 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.	1.Очистительное дыхание 2.Гимнастика потягиваний (стоя) 3.Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4.Освоение суставной гимнастики - «Карате» - «Тик-так» - «Маятник часов» - «Вентилятор» - «Дерево на ветру» - «Футбол» - «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди» 5.Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Боковой треугольник» - «Трансформер» - «Бутерброд» - «Батут» - «Подними замочек» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Сломанная кукла» 7. ПРЕСС («Платочки», «Подними пушинку», «Пружинка», «Жучок»,

		«Достань солнышко») 8. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «по-собачьи» «Торпеда», «Обезьянка», «Ножницы») 9. Созерцание «Тишина», «Лотос»
--	--	--

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Октябрь 1	Комплекс 2 Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	1. Дыхание «Ладони», «Погончики» (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (сердце) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Освоение суставной гимнастики - «Миксер» - «Дерево на ветру» - «Танец живота» - «Плавание» - «Мячик» 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Скамейка» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Сильные ручки»

		- «Бабочка на цветке» <i>ПРЕСС</i> («Платочки», «Жучок», «Пружинка», «Коса») УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Обезьянка», «Плавание «пособачьи», «Торпеда», «Ножницы») - Созерцание «Тишина» «Лотос»
--	--	--

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Октябрь 2	Комплекс 2 Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	1. <i>Дыхание</i> «Кошка», «Насос», «Ладшки» (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (кожа и волосы) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Освоение суставной гимнастики - «Петушок и курочка» - «Посмотри, что за спиной» - «Отодвигание стен и потолка» - «Сжатие пружины» 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Трансформер» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Гора» - «Сильные ручки» - «Бабочка на цветке» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Сломанная кукла»

		<i>ПРЕСС</i> («Укажи дорожку», «Велосипед», «Пружинка», «Достань солнышко») - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Плавание «брасом», «Лодочка», «Буратино», «Торпеда», «Ножницы») - «Плуг» - «Бутерброд» - «Спящая рыбка» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»
--	--	--

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Октябрь 3	Комплекс 2 Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	1. <i>Дыхание</i> «Флюгер», «Маятник» (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (мышцы) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Освоение суставной гимнастики - «Карате» - «Открывание дверей» - «Колёса паровоза» - «Балетный шаг» - «Мячик» 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Дерево» - «Трансформер» - «Бутерброд» - «Сильные ручки» - «Лев» - «Верёвочка»

- «Указка»

ПРЕСС

- «Борцовский мост»

- «Большой мост»

- «Ролик»

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

- «Колесо»

- «Ребёнок»

- «Свеча»

- «Плуг»

- «Бутерброд»

- «Спящая рыбка»

- Созерцание «Вода»

- «Лотос» + гимнастика для глаз

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Октябрь 4	Комплекс 2 Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (кости) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Освоение суставной гимнастики - «Футбол» - «Липучки» - «Царапанье» - «Бег по-собачьи» - «Колёса паровоза» 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» + 3 точки - «Черепаша» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Гора» - «Сильные ручки» - «Бутерброд» - «Бабочка» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - Созерцание «Вода» «Лотос» + гимнастика для глаз

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Ноябрь 1	Комплекс 2 Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения;	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>лёгкие</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком»

	воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	- «Горка» - «Указка» - «Корова» - «Подними замочек» - «Верёвочка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос» + гимнастика для глаз
--	---	---

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Ноябрь 2	Комплекс 2 Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>кровь</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Русалка» - «Дерево» - «Сильные ручки» - «Чаша» - «Корова» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы

Ноябрь 3	Комплекс 2 Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (желудок) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суcтавная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Лягушка» - «Собака»- «Батут» - «Кобра» - «Бутерброд» - «Горка»+3 точки - «Посвети сердечком» - «Боковой - «Сильные ручки» треугольник» - «Подними замочек» - «Корова» - «Лев» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - Созерцание «Вода» - «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Ноябрь 4.5	Комплекс 2 Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять	1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (кишечник) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суcтавная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут»

	правильную осанку.	- «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Указка» - «Пирамида» - «Подними замочек» - «Корова» - «Верблюд» - «Верёвочка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Утюжок» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» «Лотос» + гимнастика для глаз
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Декабрь 1	Комплекс 2 Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>почки</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Черепаша» - «Собака»- «Трансформер» - «Кобра»- «Бутерброд» - «Горка»- «Посвети сердечком» - «Боковой»- «Русалка» - треугольник»- «Подними замочек» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо»- «Рыбка золотая» - «Ребёнок»- Созерцание «Вода»

		- «Берёзка»- «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Декабрь 2	Комплекс 2 Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;	1. Дыхание (по А.Н Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (мочевой пузырь) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Сильные ручки» - «Собака» - «Корова» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Бутерброд» - «Пирамида» - «Посвети сердечком» - «Трансформер» - «Улитка» - «Дерево» - «Лягушка» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка»- «Бутерброд» - «Утюжок»- «Рыбка золотая» - «Колесо»- Созерцание «Вода» - «Ребёнок» - «Лотос+» - «Берёзка» расслабление шейного - «Плуг» (1 вар.) отдела
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы

Декабрь 3	Комплекс 2 Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;	1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>печень</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев руки предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Сильные ручки» - «Собака»- «Черепашка» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Подними замочек» - «Чаша» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Посвети сердечком» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка»- «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок»- «Бутерброд» - «Колесо»- «Спящая рыбка» - «Ребёнок»- Созерцание «Вода» - «Берёзка»- «Лотос»
Декабрь 4	Театрализованная игра с элементами йоги	Жил-был Йога-маленькая лягушка. Каждое утро он любил посидеть неподвижно, вдыхая запахи леса. <i>-Дышим через нос, положили ладошки на живот и ощущаем, как при вдохе живот на вдохе надувается как шарик, а при выдохе сдувается.</i> Ему особенно нравилось, как воздух щекотал ему ноздри. Йога встал и потянулся, стараясь дотянуться до самой высокой ветки. Йоге нравилось смотреть, как птицы парят высоко в небе. <i>-Поднялись на ноги , тянемся руками вверх и машем ими, как крыльями. Вдох -руки вверх, выдох –вниз.</i> Иногда для развлечения Йога любил смотреть на мир вверх ногами. Для этого он наклонился вперёд. <i>-Ставим ноги широко и опускаемся вниз в наклон, поставив руки на пол и опираясь на них . Всё видим вверх ногами.</i> Йога развёл руки в стороны, вообразив себя звездой. <i>-Теперь представим, что звезда наклонилась (Наклоны к противоположной ноге).</i> Йога посмотрел вокруг -как же много кругом деревьев. <i>-Превращаемся в дерево (Поза дерева, поочерёдно на обеих ногах)</i> Хищная птица пролетела над Йогой и он сделал выпад, чтобы она его не схватила. <i>-Делаем выпад. Теперь можно встать. Но птица возвращается, сделаем выпад на другую ногу.</i> Птица улетела так же незаметно, как и прилетела. И тут Йога заметил кошку, которая только что проснулась под лучами солнышка. <i>-Поза « кошка-корова».</i> Кошка двинулась сквозь мокрую траву, стараясь не замочить лапы,

		она терпеть не может воду. <i>-Стоя на четвереньках вытягиваем поочерёдно противоположную руку и ногу.</i> И тут кошка подняла согнутую лапу в сторону. Йога засмеялся и повторил. <i>-Стоя на четвереньках поднимаем поочерёдно согнутые ноги в сторону.</i> Затем Йога встал на носочки и стал похож на высокую гору. <i>-Поза «Собака мордой вниз»</i> Когда Йога поднял голову, кошки уже рядом не было. Йога сложился как черепаха в ожидании. <i>-Поза «зародыша».</i> Неожиданно громкий рёв раздался в траве и показался лев. <i>-Поза «льва», рычим несколько раз на выдохе, выставив язык и широко раскрыв рот.</i> Лев-царь зверей и когда он говорит, все должны слушать. Лев сидел и оглядывался по сторонам, проверяя, все ли собрались, чтоб послушать его. «Гусь пропал»-сказал лев.»Нужно его найти». Йога знал, что гусь не мог далеко уйти, поэтому забрался на цветок лотоса. <i>-поза полулотоса.</i> Давайте наклонимся, чтоб посмотреть, не нырнул ли гусь. Йога наклонился к воде, но увидел лишь рыбок, снующих взад-вперёд <i>-Наклоняемся к ногам, но там только рыбки.</i> <i>-поза рыбы</i> Йога был так увлечён поисками гуся, что не заметил, как цветок начал тонуть. К счастью, рядом с берегом была привязана лодка. Йога прыгнул в неё и отправился на поиски гуся. <i>—поза лодки. Повторяем несколько раз.</i> Волны начали раскачивать лодку словно в океане. <i>-Руки поднимаем вверх и уходим в наклон к ногам, имитируя волны. Повтор несколько раз.</i> Йога посмотрел за борт лодки и увидел проплывающего мимо кита. <i>-поза «полумост»</i> Послушаем, что сказал кит Йоге: « Я видел, как гусь играл с дельфинами.» <i>-Ложимся на спину и делаем скручивания в поясничном отделе., имитируя ныряние дельфина</i> Гусь решил отправиться домой с Йогой. Они сели в лодку и поплыли туда, где все их ждали. Животные были так рады, что устроили праздник -ели «от пуза». А когда все поели, легли отдыхать под лучами солнца. <i>-Вытянулись на полу, расслабили все мышцы, закрыли глаза ,и слушаем чем закончилась история.</i> Йога лёг вместе со всеми и стал вспоминать весь сегодняшний день. Как он проснулся в лесу, как смотрел на мир вверх ногами, как огромная птица пролетала над ним, чуть не задев его крыльями, как кошка пробиралась сквозь сырую траву, вытягивая лапы, как грозный лев собрал всех зверей и как он сам отправился на поиски гуся. День был полон приключений и Йога с удовольствием вспомнил все. Давайте и мы вспомним всё хорошее, что было сегодня с нами. <i>-Лежим с закрытыми глазами, слушая музыку и дыша животом через нос.(мин3-4). Затем открываем глаза, поворачиваемся на бок и потихоньку садимся, скрестив ноги. Давайте улыбнёмся друг другу и пожелаем всего доброго.</i>
--	--	--

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Январь 1	Комплекс 2 Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.	1. Очистительное дыхание 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>влага</i>) 3. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) - перекаты с пятки на носок - развороты стоп - подъёмы на носках - ходьба (на пятках, на носках, на внутренних и внешних рёбрах стоп) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба, тазобедренных суставов) 5. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Собака» - «Кобра»- «Горка» - «Скамейка»- «Корова» - «Трансформер»- «Бутерброд» - «Посвети сердечком»- «Петрушка спит» - «Бабочка»- «Сломанная кукла» - «Шпагаты» 8. Массаж ног ПРЕСС - «Борцовский мост»- «Большой мост»- «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» «Утюжок» «Колесо» - «Ребёнок» «Берёзка»- «Плуг» (2 вар.) - «Бутерброд»- «Рыбка золотая» - Созерцание «Воздух» - «Лотос»+ гимнастика для глаз
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Январь 2	Комплекс 2 Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений;	1. Очистительное дыхание 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>нервы</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев руки предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Сильные ручки» - «Собака»- «Черепашка» - «Кобра»- «Батут» - «Горка»- «Подними замочек» - «Чаша»- «Бутерброд»

	закреплять навыки точечного массажа.	- «Ласточка»- «Посвети сердечком» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка»- «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок»- «Бутерброд» - «Колесо»- «Спящая рыбка» - «Ребёнок»- Созерцание «Воздух» - «Берёзка»- «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Январь 3	Комплекс 2 Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.	1. Очистительное дыхание 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>нервы</i>) 3. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) - «Барабанщик» - Сгибание пальцев ног - «Окно» - «Маляр» 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» на 3-х точках - «Верблюд» - «Сильные ручки» - «Улитка» - «Подними замочек» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Достань пяткой животик, лоб, ухо» - «Сломанная кукла» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Берёзка»- «Плуг» (2 вар.)- «Бутерброд»- «Спящая рыбка»- Созерцание «Вода»- «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Февраль 1	Комплекс 2 Продолжать развивать	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>)

	гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. .	<i>5.Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд»- «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Корова»- «Верёвочка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Лук»- «Кошка»- «Колесо»- «Ребёнок» - Созерцание «Земля» - «Лотос»
Февраль 2	Комплекс 2 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. .	<i>1.Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2.Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) <i>3.Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4.Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) <i>5. Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6.Суставная гимнастика 7.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Корова» - «Верёвочка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Лук» - «Ребёнок» - «Кошка» - Созерцание «Земля» - «Колесо» - «Лотос»

Февраль 3	Комплекс 2 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. .	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Корова» - «Боковой» - «Достань пяткой треугольник» животик, лоб, ушко» - «Трансформер» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Лук» - «Ребёнок» - «Лук на бочок» - Созерцание «Земля» - «Кошка» - «Лотос» - «Колесо»
Февраль 4	Комплекс 2 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. .	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба, тазобедренных суставов) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка спит» - «Скамейка» - «Бабочка» - «Корова» - «Сломанная кукла» - «Шпагаты» 8. Массаж ног ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Берёзка» - «Лотос» + гимнастика для глаз

Месяц,	Тема	Содержание, методы, приемы
--------	------	----------------------------

занятие	занятия, задачи	
март 1	Комплекс 2 Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев руки предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Ласточка» - «Собака»- «Сильные ручки» - «Кобра»- «Бабочка на цветке» - «Горка»- «Улитка» - «Скамейка»- «Лев» - «Бутерброд» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Свеча»- «Лотос» - «Плуг»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
март 2	Комплекс 2 Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев руки предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка»- «Достань пяткой - «Трансформер» животик, лоб, ушко» - «Бутерброд»- «Сломанная кукла» - «Ласточка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Лук» - «Лук на бочок» - «Кошка» - «Гора» - «Сильные ручки» - «Бабочка на цветке» - «Свеча» - «Плуг» - «Бутерброд»

	дыхание. .	- «Утюжок»- «Спящая рыбка» - «Колесо» - Созерцание «Чаша» - «Ребёнок» - «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
март 3.4	Комплекс 2 Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание. .	<i>1.Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2.Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3.<i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4.Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5.<i>Массаж</i> (пальцев руки предплечий, ног) 6.Суставная гимнастика 7.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Бутерброд» - «Собака»- «Сильные ручки» - «Кобра»- «Лев» - «Горка»- «Верёвочка» -«Дерево»- «Указка» - «Трансформер» ПРЕСС - «Борцовский мост»- «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка»- «Бутерброд» - «Утюжок»- «Спящая рыбка» - «Колесо»- Созерцание «Чаша» - «Ребёнок»- «Лотос» + - «Свеча» гимнастика для глаз - «Плуг»

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Апрель 1	Комплекс 2 Учить детей ощущать свое тело	<i>1.Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2.Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)

	во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;	3.Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4.Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5.Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6.Суставная гимнастика 7.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Указка» - «Корова» - «Подними замочек» - «Верёвочка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос» + гимнастика для глаз
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Апрель 2	Комплекс 2 Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;	1.Дыхание (по А.Н.Стрельниковой) 2.Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3.Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4.Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5.Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6.Суставная гимнастика 7.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Русалка» - «Дерево» - «Сильные ручки»

		- «Чаша» - «Корова» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Апрель 3	Комплекс 2 Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;	<i>1. Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Лягушка» - «Собака» - «Батут» - «Кобра» - «Бутерброд» - «Горка»+3 точки - «Посвети сердечком» - «Боковой» - «Сильные ручки» треугольник» - «Подними замочек» - «Корова» - «Лев» <i>ПРЕСС</i> - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»
Месяц,	Тема занятия,	Содержание, методы, приемы

занятие	задачи	
Апрель 4	Комплекс 2 Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;	1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. Суставная гимнастика 6. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 7. Суставная гимнастика 8. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка спит» - «Скамейка» - «Бабочка» - «Корова» - «Сломанная кукла» - Шпагаты 9. Массаж ног ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Берёзка» - «Лотос» + гимнастика для глаз
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
май 1	Комплекс 2 способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.	1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев руки предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика

		7.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Черепаша» - «Собака»- «Трансформер» - «Кобра»- «Бутерброд» -«Горка»- «Посвети сердечком» - «Боковой- «Русалка» - треугольник»- «Подними замочек» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка»- «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок»- «Колесо» - «Бутерброд»- «Рыбка золотая» - «Ребёнок»- Созерцание «Вода» - «Берёзка»- «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
май 2	Комплекс 2 способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.	1. Очистительное дыхание 2.Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3.<i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4.Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5.<i>Массаж</i> (пальцевруки предплечий, ног) 6.Суставная гимнастика 7.Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист»- «Сильные ручки» - «Собака»- «Корова» - «Кобра»- «Батут» -«Горка»- «Бутерброд» - «Пирамида»- «Посвети сердечком» - «Трансформер»- «Улитка» - «Дерево»- «Лягушка» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка»- «Бутерброд» - «Утюжок»- «Рыбка золотая» - «Колесо»- Созерцание «Вода» - «Ребёнок»- «Берёзка» - «Плуг» (1 вар.) - «Лотос» +расслабление шейного отдела

Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
май 3	Комплекс 2 способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.	1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) - <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 5. Суставная гимнастика 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Сильные ручки» - «Собака» - «Черепашка» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Подними замочек» - «Чаша» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Посвети сердечком» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Спящая рыбка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Берёзка» - «Лотос»
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
май 4.5	Комплекс 2 способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и	1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>)

	восстановлением дыхания.	5.Суставная гимнастика 6.Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 7.Суставная гимнастика 8.Комплекс хатха-йоги(асаны) - «Аист»- «Трансформер» - «Собака»- «Бутерброд» - «Кобра»- «Посвети сердечком» - «Горка»- «Петрушка спит» - «Скамейка»- «Бабочка» - «Корова»- «Сломанная кукла» - Шпагаты 9. Массаж ног ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка»- «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок»- «Бутерброд» - «Колесо»- «Рыбка золотая» - «Ребёнок»- Созерцание «Тишина» - «Берёзка»- «Лотос» + гимнастика для глаз
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Июнь 1	Театрализованная игра с элементами йоги	Этим утром Йога проснулся рано и сел, вдыхая ароматы окружающего его мира. <i>-Дышим, надувая живот. Сидим в позе героя. Дышим через нос-это позволит нагреть вдыхаемый воздух.</i> Йога очень долго спал, и поэтому, хотел потянуться. Он стал выгибать спину вперед и назад. <i>-Дышим грудью, на вдохе прогибаемся вперед, на выдохе округляем спину, прижимая подбородок к груди. (несколько циклов дыхания).</i> Отклонившись назад, Йога попытался вспомнить, что должно произойти сегодня. Он стал прогибаться вперед –назад. <i>-Из позы героя, опираясь на руки за линией таза, делаем растяжку для четырёхглавых мышц бедра, затем, поставив поочерёдно предплечья на пол сбоку от туловища, растягиваем боковые стороны туловища.</i> Маленький жучок вдруг пробежал под Йогой и Йога повторил его путь пальцами. Жучок поблёскивал и переливался и вдруг, он побежал в другую сторону, словно передумал. <i>-Встаём в позу стола. Представим, что под нами пробежал жучок. Повторим его путь, пальчиками бежим за жучком, растягивая плечи. (в обе стороны).</i> Йога наблюдал за жучком и увидел, что тот добежал до его ноги. Жучок бегал под Йогой взад –вперед. <i>-Из позы стола встаём в позу «собаки мордой вниз». Подходим стопами к ладоням и садимся в позу лягушки.</i> И тут Йога вспомнил, что сегодня день рождения гуся. <i>-И мы можем из позы лягушки попрыгать, чтоб показать, как мы рады</i> Йога решил проводить с гусем больше времени и отправился на его

		поиски. Он попытался взлететь, чтоб увидеть лучше всё вокруг. <i>-Через стороны поднимаем руки вверх, поднимаемся и снова уходим в присед, имитируя полёт.</i> Но вокруг были только одни кусты и деревья. Давайте с вами превратимся в высокие, стройные деревья. <i>-Поза дерева. (на обе ноги)</i> Рядом затрещали кусты, и из них показалась обезьянка Анфиса, подруга Йоги. Йога рассказал Анфисе про день рождения гуся и Анфиса показала на небо, где семейство гусей праздновало это событие. <i>-Поза треугольника. Тянемся одной рукой к полу, а другой указываем в небо, где летают гуси. Делаем в обе стороны.</i> А Анфиса уже не смотрела в небо, а наблюдала за жучком, который перебегал тропинку. <i>-поза собаки мордой вниз. Подходим ступнями к ладоням и медленно выпрямляем спину позвонок за позвонком, раскручиваясь вверх.</i> Йога старался не выпускать гусей из виду, пока они летали по небу . Он вытянулся вверх. <i>-Поза воина I. Показываем как летят гуси, поворачиваемся в другую сторону.</i> Стая опустилась на пруд , и Йога повторил это движение, опускаясь на руки. <i>-Ставим руки на пол и переходим в позу собаки мордой вниз. Медленно встанем на колени и опустим живот на бедра (поза ребёнка).</i> Йога отдыхал в ожидании и пытался придумать, чем порадовать гуся в день рождения. Ему на ум пришла одна идея и он резко приподнялся , как кобра, чтобы посмотреть, что там делает Анфиса. <i>-поза кобры.</i> Йоге показалось, что Анфиса тоже изображает какую-то змею. Йоге это показалось смешным и он решил повторить то, что делает Анфиса. <i>-вытягиваемся на полу лицом вниз и делаем баланс руки и ноги, удерживая статику. Опустим руки вдоль тела, положим голову набок и отдохнём.</i> Йога вспомнил, что гусь любит играть в парке. Он решил собрать в парке всех друзей гуся и устроить там праздник. И тут он увидел кобру, которая ползла по дереву. Кобра пообещала доползти до всех и предупредить о празднике. <i>-из позы сфинкса, перебираем руками и пытаемся ползти без помощи ног. Перекатились на спину, отдыхаем, подтянули колени к груди и слушаем, что делают дальше Йога и Анфиса.</i> Йога огляделся и увидел, что он лежит рядом с черепахой. Пока черепаха спала, Анфиса подшутила над ней и перевернула её вверх ногами. Бедняга!!! Она медленно болтала лапами, пытаясь перевернуться. <i>-потрясли поднятыми руками и ногами и делаем скручивание в поясничном отделе.</i> Йога подтолкнул черепаху. Она перевернулась на живот и пыталась отдышаться. <i>-поза зародыша.</i> Йога рассказал черепахе о приближающемся празднике . Черепаха никак не могла вспомнить в какой стороне парк и Йоге было забавно смотреть, как она перебирает лапками в разные стороны. <i>-вытянем руки перед собой и пальчиками перебираем, сдвигаясь в сторону, затем в другую.</i>
--	--	---

		Черепаша спряталась в панцирь и сделала несколько вдохов. Наконец она отправилась в парк. Йога попросил Анфису, чтобы она нашла гуся и сказала ему, что все его ждут в парке на празднике. В парк пришли все животные и принесли угощение. Йога сидел на холме и ждал, когда же появится именинник, чтобы первым сообщить об этом всем. <i>-поза алмаза, делаем наклон вперед к ногам</i> Йога внимательно следил за дорожкой, ведущей от пруда. Тут раздалось знакомое гоготание, и из кустов вышел гусь, направляясь к Йоге. Йога оповестил всех, что в парк идет именинник. Как только гусь появился в парке, все животные вскочили и закричали –«сюрприз!!!!!!». Они были очень рады собраться все вместе и поклонились гусю. <i>-поза собаки мордой вниз, повиляли бедрами, показывая, как мы рады. Подошли к ладоням, медленно поднялись, раскручивая спину позвонок за позвонком. А теперь садимся, чтобы дослушать историю.</i> Это был настоящий пир, все веселились и гусь провел целое утро, общаясь то с одним, то с другим. Они ели виноград, бананы, манго. <i>-сели, скрестив ноги и делаем скручивание в грудном отделе, поворачивая голову, чтобы пообщаться со всеми.</i> <i>-сели в позу коровы и дослушаем историю</i> Гусь и Йога полакомились и легли на травку отдыхать. Они стали вспоминать как они познакомились, как вместе играли. Йога уверен, что впереди их ждет еще много приключений. <i>-ложимся в шаванасану, закрываем глаза, слушаем музыку и думаем о приятном.(мин3-4). Поворачиваемся на бок, садимся, скрестив ноги. Делаем глубокий вдох-выдох.</i>
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Июнь 2	Музыкально-спортивное развлечение	Упражнения естественны, копируют позы известных ребенку животных, птиц, насекомых, помогают войти в образ, будят фантазию и воображение, хорошо запоминаются. <u>Любопытная кошка</u> Взрослый встаёт на четвереньки и говорит, что он брёвнышко, а ребёнок-любопытный котёнок, который очень хочет пролезть под брёвнышком и посмотреть, что там, за ним. «Котёнок», выгибая спину, аккуратно пролезает под бревном, рассказывает, что увидел, и возвращается тем же способом назад. Промежуток между полом можно постепенно уменьшать и повторять упражнение несколько раз, развивая гибкость, пластичность и воображение. <u>Симпатичные зверюшки или волшебные превращения</u> Объясните ребёнку, что сейчас вы будете превращаться в разных зверей. Начиная показывать, делайте это как можно смешнее и попросите ребёнка, когда он догадается, изобразить зверюшку самому. Выбирайте наиболее характерные движения животных. Например, мышка – бегаёт на носочках мелкими шажками; заяц –прыгает,

		поджав лапки, и, оглядывается по сторонам; лиса –плавно выхаживает, поглаживая хвост ; слон –шумно переступает с ноги на ногу и медленно раскачивает головой из стороны в сторону ; черепаха –медленно передвигается, вытягивая и резко втягивая шею;; тигр – напрягает передние лапы, выпускает «когти» и готовится к прыжку и т. д. Вашему воображению и фантазии детей не должно быть предела! <u>Улитка</u> Суетливость и поспешность нередко мешают детям организовать своё поведение, эта игра способствует развитию самоконтроля, выдержки. Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доковылявшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Июнь 3	экскурсия в клуб Аракс	
Июнь 4	Театрализованная игра с элементами йоги	Жил был Йога-маленькая лягушка, которая очень любила поиграть. <i>-ложимся на мат, устраиваемся удобно, вытягиваемся.</i> Утром Йога пережил множество приключений и захотел отдохнуть. Он лежал под тенью большого дерева и глубоко дышал, вдыхая и выдыхая через нос прохладный чистый воздух. <i>-попробуем дышать как Йога. Такое дыхание настроит вас на рабочий лад Положите ладони на живот. Вдыхаем и выдыхаем через нос, надувая живот на вдохе, как шарик.</i> Йога улыбался, чувствуя как поднимается и опускается живот, чувствуя, как расслабляется его тело. Он был такой уставший, что закрыл глаза и скоро заснул глубоким сном Йога спал, и ему снился удивительный сон. Тонкий голосок звал его, и ему казалось, что это голос его старого друга, которого он давно не видел. «Йога, поиграй со мной <- звала его рыбка Шарик, и Йога осознал, что он находится в подводном царстве в окружении тамошних жителей, которые были рады повидаться с Йогой. <i>-дышим, надувая живот, как Шарик</i> Йога, глубоко дыша, поднял вверх ноги. Под водой его ноги качались как водоросли под действием тёплых течений. <i>-делаем скручивания, раскинув руки в стороны и прижав плечи к полу. Опустим ноги на дно океана и слушаем дальше.</i> Йога продолжал раскачиваться из стороны в сторону, а рыбка Шарик уплывала за скалистый риф. Йога оставался на месте, но решил помахать рыбке на прощание. Он помнил, как это делал дельфин -он просто махал хвостовым плавником. <i>-попробуем также, чуть согнув ноги в коленях при подъёме.</i> <i>Делаем подъём и опускание ног, прижав поясницу к коврику. Ну, а теперь, дельфинчики, опустим ноги на дно и слушаем дальше.</i> Йога поднял свои колени, подтянув их к груди и начал перекачиваться взад и вперёд. Его тело двигалось в ритме волн, и он чувствовал, как все его тревоги уплывают прочь. Йога понимал, что он спит, и во сне он может принимать любые образы, какие пожелает. <i>-попробуем также –подтянем голову к коленям. Это очень</i>

		<i>хороший массаж для спины. Слушаем историю дальше.</i> Йога подумал, что он совсем не прочь превратиться в морскую звезду. Он верил, Что может также зарыться в песок на дне, надо лишь вытянуть конечности в разные стороны. Разбросав руки и ноги в разные стороны, Йога чувствовал, что они всё растягиваются и растягиваются, а спина всё плотнее прижимается к дну. <i>—давайте и мы попытаемся превратиться в звёзд, для этого надо потянуться руками и ногами как можно дальше. Пытаясь дотянуться до коралловых рифов. Спину прижимаем к полу. Не забывайте дышать как рыбка Шарик. Продолжаем тянуться и слушаем историю дальше</i> Неожиданно Йога сел. Что-то привлекло его внимание, пока он превращался в звезду. Это было странное свечение, которое проплывало мимо него. Йога наклонился вперёд, пытаясь разглядеть, что стало его причиной. <i>-свели ноги вместе, поднимаемс я вверх до положения сидя. Поднимаем руки вверх. Делаем вдох и наклоняемся вперёд, стараясь достать до странного свечения. Не торопимся. В йоге всё делается постепенно.</i> Йога увидел, что это был отблеск солнечного света, прорвавшийся сквозь воду и отразившийся от спины краба. Краб в спешке пробежал мимо и поздоровался. Йога подумал, что было бы весело повторить это движение краба. <i>Сядем прямо, обопрёмся на руки, поднимаемся с согнутыми ногами. Вдох –вверх, выдох-вниз. Если вы настоящие крабы, вы должны уметь передвигаться как крабы.</i> Краб скрылся в подводной пещере, а Йога сел, устав от этой беготни. <i>-садимся в позу зародыша и слушаем.</i> Йога услышал бульканье пузырьков позади себя, он поднял таз вверх. Ему всё больше нравилось, что под водой он может легко совершать любые движения и становиться кем угодно в своём сне. <i>-поза собаки мордой вниз. Дышим, подошли руками к ногам. Поставили ноги чуть шире. Может, так лучше будет видно. Ну что, увидели пузырьки? Шагаем вперёд, назад. Разогнулись и слушаем.</i> Йога проследил, откуда идут пузырьки и увидел подводный камень. Он присел около него, чтоб увидеть источник пузырьков. Как только он присел, к нему подплыла рыбка. Рыбка сильно нервничала и металась из стороны в сторону. «Йога, тебе надо уходить, здесь опасно» - сказала она. <i>-присядем на корточки и посмотрим, что же так напугало рыбку (поза низкий трон). Поднимаем руки вверх и поднимаемся, делая несколько вдохов (поза стула). Повтор. Остались в позе трона.</i> Сколько Йога ни всматривался, он не мог обнаружить ничего страшного. Но что же тогда так напугало его друга? Он чувствовал: что-то приближалось. Он напряг слух и решил выждать. И вскоре поблизости появился аквалангист в маске и с большими баллонами на спине. Морские жители никогда не видели аквалангистов . поэтому они замерли в неподвижности, пока аквалангист плыл мимо них. <i>-поднялись в позу стула</i> А аквалангист никогда не видел лягушку на дне океана, поэтому он страшно удивился заметался из стороны в сторону. <i>-Встанем, руки в стороны и покружимся вокруг себя, будто аквалангист, который не знает куда плыть. В обе стороны.</i> Аквалангист так закружился, что потерял ориентацию. Он замер,
--	--	--

		как статуя, пытаюсь определить, куда ему плыть. <i>-а вы, можете также как он замереть, как статуя (ласточка).</i> Глядя на глупого аквалангиста, Йога так расхохотался, что согнулся в три погибели. <i>-поза зародыша. Дышим.</i> Йога разогнулся, чтобы посмотреть, куда уплыл аквалангист. <i>-поза сфинкса.</i> Йога сдвинул ногу вперед, встал, как бегун на старте, затем лёг плашмя на дно ещё раз осмотрелся вокруг себя. Сделав выпад другой ногой, Йога приготовился, чтобы оттолкнуться от дна и всплыть наверх. <i>-чтобы повторить это движение встанем на все четыре конечности. Теперь одна нога вперед (поза бегуна). Встали в собаку мордой вниз, отдохнули и поза бегуна на другую ногу. Сели в позу ребёнка и дослушаем историю дальше.</i> Когда Йога уже готов был всплыть на поверхность, к нему подплыл тюлень и заговорил с ним на своём тюленьем языке. Он сказал, что все обитатели океана были очень рады появлению у них Йоги. Тюлень кружил вокруг Йоги и продолжал лепетать. <i>-поза рыбы, отдых, руки (плавники) в стороны и «самолёт»</i> Йога начал уставать от подводных приключений. Поэтому он перекатился на спину и постепенно стал всплывать на поверхность. Колыхание волн вынесло маленькую лягушку к прибрежным скалам. Прикосновения воды успокаивали Йогу, пока он лежал там. Йога полностью расслабился, его дыхание замедлилось. <i>-перекаты. Медленно. Раскачались и сели, вытянув ноги перед собой. Наклонились, положили живот на ноги, расслабились, дышим.</i> Сидя на скале, Йога вдруг заскучал по своему лесу. Он решил в последний раз взглянуть на подводный мир. <i>-выпрямились, поставили одну ступню через колено другой ноги. Скручиваемся в обе стороны. Повернулись вперед и слушаем дальше.</i> Йога лежал на скале в лучах солнца, качал ногами из стороны в сторону. Это позволило ему полностью расслабиться. Он делал движения, не прилагая усилий. <i>-Раскинули руки в сторону и опустили на спину, скручиваемся в обе стороны. Какой хороший сон приснился Йоге. Давайте вытянемся на коврике и закроем глаза.</i> Йога любил смотреть сны, и этот сон принёс ему много радости. Пока он лежал на скале, ему припомнились все события этого сна (перечисление). Йогу успокаивал шелест волн. Но тут он проснулся и увидел, что лежит под своим деревом. <i>-повернулись набок, полежали. Сели, скрестив ноги. Улыбнулись друг другу.</i>
Месяц, занятие	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Июль 1	Творческая выставка детских рисунков	развивать умение изображать ситуацию и позы в рисунке
Июль 2	музыкально-спортивное развлечение «Флеш-моп»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность,

		находчивость
Июль 3	экскурсия во дворец спорта «Молодость»	Познакомиться с учреждением города, деятельностью и направлением спортивных секций дворца спорта
Июль 4	театрализованная игра с элементами йоги	Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.
Июль 5	Йога и драматизация тела	Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.
Август	творческая выставка	развивать умение изображать ситуацию и позы в рисунке
	Йога и драматизация тела	Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать.
	театрализованная игра с элементами йоги	Продолжать совершенствовать движения по Хатха– йоге, учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом, воспитывать согласие с миром и природой;
	музыкально-спортивное развлечение «Флеш-моп»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость
	творческая выставка	развивать умение изображать ситуацию и позы в рисунке

Глоссарий

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Пранаямы - дыхательные упражнения

Диагностический материал

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге

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

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка 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 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные 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 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения; 1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Методические материалы

№ п/ п	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) (с указанием наименований предметов, курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе)	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
1.	Наименование образовательной программы, в том числе профессии, специальности, уровень образования (при наличии) : Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Маленький йога»		

[illegible]

Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Содержание	Количество
1.	Музыкально-физкультурный зал	
2	Магнитофон ВВК	1 шт.
3	Комплекс дыхательных упражнений	5 шт.
4	Ковер на полу	3 шт.
5	Аудиозаписи музыки для релаксации	20 шт.
6	Мяч	15шт
7	Индивидуальный коврик	15 шт
8	Гимнастическая палка	15 шт
9	Гимнастическая лента	15 шт

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьей	Цель использования	Формы проведения общения
Познавательная	Повышение психолого-педагогической культуры родителей. Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей старшего дошкольного возраста	Родительское собрание (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг); Тематические консультации (ответы на интересующие вопросы родителей); Индивидуальные консультации
Информационно-просветительская	Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Открытые просмотры занятий; организация мини-библиотек

