

**Пьянзина Ольга
Александровна**

Подписано цифровой подписью:
Пьянзина Ольга Александровна
Дата: 2022.02.01 12:23:16 +03'00'
Версия Adobe Acrobat Reader:
2021.011.20039

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
МБДОУ «Детский сад № 21»
Протокол №2
от 23 сентября 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 21»
О.А. Пьянзина
приказ №174
от 23 сентября 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Йоги-Каа»**

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Срок реализации программы 3 год

Составитель Федина Ю.А.

2021 год.

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа, дополнительная общеразвивающая программа «Йоги-Каа»
Авторы программы	Федина Юлия Алексеевна
Руководитель программы	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 21» Пьянзина Ольга Александровна
Территория, предоставившая программу	МБДОУ «Детский сад № 21» Советский район г. Нижний Новгород
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21
Адрес организации	603104, город Нижний Новгород, проспект Гагарина 60 корпус 25
Телефон организации	Телефон: 265-33-06
Форма проведения	Групповые занятия
Цель программы	Основной целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги
Специализация программы	Физкультурно – спортивная
Направление Вид деятельности Сроки реализации программы	Физические упражнения, расслабление и дыхательная гимнастика Релаксационная гимнастика 3 года
Место проведения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 21»
Официальный язык программы	Русский
Общее число участников	По социальному запросу законных представителей воспитанников
География участников	Воспитанники МБДОУ «Детский сад № 21»
Условия участия в программе	Желание детей
Условия размещения участников	Физкультурный зал
Краткое содержание программы	Выполнение комплекса основных асан Дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, релаксационная гимнастика
История осуществления программы	Программа осуществляется с 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Объем образовательной нагрузки
3. Содержание деятельности детей в соответствии с поставленными задачами.
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Учебно-тематический план
6. Формы осуществления программы
7. Методическое обеспечение
8. Материально – техническое обеспечение
9. Литература

1. Пояснительная записка

Деятельность ДООУ по реализации дополнительной образовательной программы дошкольного образования осуществляется на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (ФГОС ДО)

3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

6. Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.10. 2013 №08-140

Программа кружка по йоге «Йоги-каа» составлена на основе авторской программы Т.А Иванова «Йога для детей

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 4 – 7 лет. Присоединиться к обучению по Программе ребенок может с любого года обучения.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

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

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

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

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей.

Основными задачами являются:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха йога);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.
- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организм .
- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость); - воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками; воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Принципы:

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

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей

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

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

В основе программы «Йоги-Каа» лежит гимнастика с элементами Хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в Хатха-йоге естественные и физиологичные. Они копируют позы животных, птиц, предметы.

Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

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

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

2. Объем образовательной нагрузки

Программа рассчитана на 3 года обучения, 64 – часа в год, с октября по май включительно 2 раза в неделю.

- Продолжительность ООД: - 20 мин. дети 4-5 лет.
- 25 мин. дети 5-6 лет.
- 30 мин. дети 6-7 лет.

3. Содержание деятельности детей в соответствии с поставленными задачами.

Дети 4-5 лет.

Приоритетные задачи.

1. Знакомить с телом, с его различными положениями.
2. Обучать самомассажу и основным массажным движениям, элементам вибрационного массажа:
 - массажу лица,
 - точечному массажу для профилактики ОРЗ,
 - массажу кистей рук,
 - массажу ног
3. Обучать пальчиковой гимнастике (сгибание и разгибание приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой)
4. Знакомить с игровой гимнастикой:
 - с элементами гимнастики для суставов;
 - гимнастикой для поясницы и плечевого пояса с элементами наклонов головы, корпуса вперед-вниз.
5. Обучение различным вариантам ходьбы, ходьбы на прямых ногах
6. Обучение наклонам сидя к прямым ногам, наклонам в стороны, поворотам корпуса, элементам скруток корпуса.
7. Обучение упражнениям на укрепление рук и плечевого пояса.
8. Обучение упражнениям на самовытяжение и расслабление.
9. Учить выполнять специальные упражнения для развития силы и гибкости.

Содержание программы. Перспективный план занятий. 1-й год обучения (4—5) лет.

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	«Репка»	«Репка»	«Желтая песенка»	«Дождик»	Комплекс 1	«Удивимся»	«Дождик»	«Гости»	«Замедленное движение»	«Репка»
3	«Кот, петух и лиса»	«В темном лесу есть избушка»	«Кошкина зарядка»	«Лисонька»	Комплекс 2	«Петушок»	«Теремок»	«Пироги»	«Зернышко»	«Хитрая лиса»
4	«Зимнее путешествие колобка»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»	Комплекс 3	«Сдуем с ладошки снежинку»	«Тише, тише»	«Мастера»	«Снежная баба»	«Догони колобка»
5	«Два жадных медвежонка»	«Прогулка»	«Муравьи»	«Блины»	Комплекс 4	«Маятник»	«Белка»	«Сидит белка»	«Птички»	«Поиграем с мышкой»
6	«Волк и семеро козлят»	«Козлята»	«Кто живет у нас в квартире?»	«Строим дом»	Комплекс 5	«Погладь бочок»	«Ветер»	«Капуста»	«Шалтай-Болтай»	«Идет коза по лесу»
7	«Лиса-лапотница»	«По-лисы»	«Весело в лесу»	«Рукавицы»	Комплекс 6	«Ежик»	«Лиса»	«Разминаем пальчики»	«Просыпайся, глазок»	«Бездомный зайка»

8	«Три медведя»	«На водопой»	«Три мишки»	«Труба»	Комплекс 7	«Насос»	«Медведь»	«Замок»	«Тишина»	«Лягушата и мишка»
9	«Маша и медведь»	«За грибами»	«Мишка»	«Ежик»	Комплекс 8	«Радуга, обними меня!»	«Оса»	«Ладушки»	«Летний денек»	«У медведя во бору»
10	Итоговое занятие					Показательное выступление				
1—2 — <i>октябрь</i> , 3 — <i>ноябрь</i> , 4 — <i>декабрь</i> , 5 — <i>январь</i> , 6 — <i>февраль</i> , 7 — <i>март</i> , 8 — <i>апрель</i> , 9 — <i>май</i>										

Дети 5-6 лет.

Приоритетные задачи:

1. Развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-ролевых качеств.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорнодвигательного аппарата
 - (осанки и стоп), зрительного анализатора,
 - сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.
 - Приемы снижающие утомляемость, гиперактивность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
4. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Содержание программы. Перспективный план занятий. 2-й год обучения (5—6) лет

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышки»	«Умывание»	Комплекс 1	«Регулировщик»	«Комарик»	«Наши Пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
3	«Сам себя я полечу»	Гимнастика ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»	Комплекс 2	«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
4	«Как защитить себя от микробов»	«Я позвоночник берегу»	«Аэробика»	«Умывалочка»	Комплекс 3	«По ступенькам»	«Угощение для больного»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
5	«Чистота - залог здоровья»	«Мойдодыр»	«Для мышц шеи»	«В январе»	Комплекс 4	«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
6	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Красим»	Комплекс 5	«Гармошка»	«Буквы»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, цапля и коршун»

7	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»	Комплексы 6	«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пирог»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и курапатки»
8	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Комплексы 7	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
9	«Опасности в лесу на воде»	«В речке»	«Солнышко»	«Утята»	Комплексы 8	«Вдохни аромат цветка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«Кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
10	Итоговое занятие	Показательное выступление								
1—2 — <i>октябрь</i> , 3 — <i>ноябрь</i> , 4 — <i>декабрь</i> , 5 — <i>январь</i> , 6 — <i>февраль</i> , 7 — <i>март</i> , 8 — <i>апрель</i> , 9 — <i>май</i>										

Дети 6-7 лет.

Приоритетные задачи:

1. Обучение йоговскому дыханию: нижнее, среднее и верхнее -ключичное дыхание. Упражнение для профилактики ОРЗ, очищения дыхательных путей, укрепления межреберных мышц и брюшного пресса. Обучение дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой.

2. Обучение выполнению элементов суставной гимнастики: упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, т.е. суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы.

3. Обучение выполнению упражнений для расслабления мышц и релаксации, снятия напряжения со всех отделов спины.

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

- Обучение выполнению поз на баланс и равновесие, на развитие вестибулярного аппарата.
- Обучение элементам растяжки при выполнении основных поз йоги.
- Обучение специальным упражнениям для развития гибкости и силы в образно- игровых действиях.
- Обучение подвижным играм и играм-путешествиям.

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

6. Обучение комплексам гимнастики для разминки и ее игровым формам. Дети овладевают основными упражнениями «Хатха-йоги», учатся выполнять комплекс «Приветствие Солнцу» из основных поз йоги. и т.д.

Содержание программы. Перспективный план занятий. 3-й год обучения (6—7) лет

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышки»	«Умывание»	Комплекс 1	«Регулировщик»	«Комарик»	«Наши Пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
3	«Сам себя я полечу»	Гимнастика ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»	Комплекс 2	«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
4	«Как защитить себя от микробов»	«Я позвоночник берегу»	«Аэробика»	«Умывалочка»	Комплекс 3	«По ступенькам»	«Угощение для больного»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
5	«Чистота - залог здоровья»	«Мойдодыр»	«Для мышц шеи»	«В январе»	Комплекс 4	«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
6	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Красим»	Комплекс 5	«Гармошка»	«Буквы»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, цапля и коршун»

7	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»	Комплексы 6	«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пирог»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и курапатки»
8	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Комплексы 7	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
9	«Опасности в лесу на воде»	«В речке»	«Солнышко»	«Утята»	Комплексы 8	«Вдохни аромат цветка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«Кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
10	Итоговое занятие	Показательное выступление								
1—2 — <i>октябрь</i> , 3 — <i>ноябрь</i> , 4 — <i>декабрь</i> , 5 — <i>январь</i> , 6 — <i>февраль</i> , 7 — <i>март</i> , 8 — <i>апрель</i> , 9 — <i>май</i>										

4. Планируемые результаты реализации программы:

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа
2. Комплексные упражнения ,направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп) , зрительного анализатора, сердечно-сосудистой , дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

Ребенок будет уметь использовать

4. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования моральноволевых качеств.
5. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
6. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдений за индивидуальной работой

**5. Учебно – тематический план
Дети 4-5 лет**

Тема	Цели и задачи	Ак. Час.
«Репка»	Учить выполнять конкретные движения более точно, концентрируем внимание на позвоночнике.	2
Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация	Учить выполнять конкретные движения более точно, концентрируем внимание на позвоночнике	2
Дыхательная гимнастика «Активный выдох»	Делаем акцент на технике выполнения асан. Развиваем координацию, силу, гибкость	2
Самомассаж: «Погладить нос» (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая) Релаксаци	Учим выполнять конкретные движения.	2
Дыхательная гимнастика - «Гуси»	Продолжаем учить детей дышать через нос.	2
Дыхательная гимнастика - «Покорители космоса»	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутри тела	2
«Упрямый ослик»	Воспитываем привычку сохранять правильную осанку	2
Крийя № 3 (сфинкс, бабочка, планка, лодка, посох, стол, книжка, самолет, ласточка)	Воспитываем привычку сохранять правильную осанку	2
Крийя № 3	Концентрируем внимание на технике расслабления	2

Крийя № 3 Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ Релаксация	Продолжаем совершенствовать правильность выполнения техники.	2
Крийя № 3 Релаксация	Учим выполнять движения осознанно и красиво.	2
Крийя № 4 (колесо, березка, поза воина, лодка, дерево, кобра, кузнечик, кошка, бегун)	Учить сохранять правильную осанку. Развиваем координацию, силу, гибкость.	2
Крийя № 4 «На море»- С закрытыми глазами представили море, длительный вдох и выдох.	Развиваем потребность в двигательной активности.	2
Крийя № 4 Растирание ладоней, стоп	Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 4	Делаем акцент на вытяжение	2
Крийя № 5 (голубь, плуг, поза вытянутого треугольника, всадник, орел, стул)	Вырабатываем равновесие, координацию движений Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 5 Самомассаж	Закрепляем практику полного расслабления	2
Крийя № 5 Релаксация	Формируем положительный, благоприятный настрой во время техники	2
Крийя № 6 (приветствие солнцу, медвежонок катается на спине, поза бабочки)	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. Разучиваем динамическое направление комплекса	2
Крийя № 6	Совершенствуем динамику при выполнении крийи	2

Крийя № 6	Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 6 Меняем ноздрю при выдохе(одну закрываем, и наоборот), 5-6 раз.	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутрь тела	2
Крийя № 7 (треугольник с разворотом, наклон корпуса к ноге, свеча, лев, черепаха)	Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.	2
Крийя № 7 Релаксация	Закрепляем практику полного расслабления	2
Крийя № 7 Самомассаж мочек уха	Особое внимание уделяем правильному дыханию	2
Крийя № 7 Релаксация	Активно используем дополнительное оборудование для лучшей проработки косых мышц	2
Дыхательная гимнастика «Бабочка»	Особое внимание уделяем правильному дыханию, учим 3-ступенчатому дыханию.	2
Крийя № 8 (шлякбаум, мостик, кобра, крокодил, введение в бакасану)	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать	2
Крийя № 8 Релаксация	Формирование концентрации внимания	2
«Сдуй перышко»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Акцентируем внимание на статические позы,	2

	Полная концентрация внимания.	
Звуковая гимнастика «Динь-динь» Релаксация	Создание для положительного эмоционального настроения во время практики	2
Крийя № 9 (планка, собака мордой вверх, собака мордой вниз)	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Акцентируем внимание на статические позы, Полная концентрация внимания	2
Итого		64

Дети 5-6 лет

Тема	Цели и задачи	Ак. Час.
«Репка»	Учить выполнять конкретные движения более точно, концентрируем внимание на позвоночнике.	2
Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация	Учить выполнять конкретные движения более точно, концентрируем внимание на позвоночнике	2
Дыхательная гимнастика «Активный выдох»	Делаем акцент на технике выполнения асан. Развиваем координацию, силу, гибкость	2
Самомассаж: «Погладить нос» (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая) Релаксация	Учим выполнять конкретные движения.	2
Дыхательная гимнастика - «Гуси»	Продолжаем учить детей дышать через нос.	2
Дыхательная гимнастика -	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутрь	2

«Покорители космоса»	тела	
«Упрямый ослик»	Воспитываем привычку сохранять правильную осанку	2
Крийя № 3 (сфинкс, бабочка, планка, лодка, посох, стол, книжка, самолет, ласточка)	Воспитываем привычку сохранять правильную осанку	2
Крийя № 3	Концентрируем внимание на технике расслабления	2
Крийя № 3 Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ Релаксация	Продолжаем совершенствовать правильность выполнения техники.	2
Крийя № 3 Релаксация	Учим выполнять движения осознанно и красиво.	2
Крийя № 4 (колесо, березка, поза воина, лодка, дерево, кобра, кузнечик, кошка, бегун)	Учить сохранять правильную осанку. Развиваем координацию, силу, гибкость.	2
Крийя № 4 «На море»- С закрытыми глазами представили море, длительный вдох и выдох.	Развиваем потребность в двигательной активности.	2
Крийя № 4 Растирание ладоней, стоп	Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 4	Делаем акцент на вытяжение	2
Крийя № 5 (голубь, плуг, поза вытянутого	Вырабатываем равновесие, координацию движений Закрепляем навыки точечного массажа	2

треугольника, всадник, орел, стул)		
Крийя № 5 Самомассаж	Закрепляем практику полного расслабления	2
Крийя № 5 Релаксация	Формируем положительный, благоприятный настрой во время техники	2
Крийя № 6 (приветствие солнцу, медвежонок катается на спине, поза бабочки)	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. Разучиваем динамическое направление комплекса	2
Крийя № 6	Совершенствуем динамику при выполнении крийи	2
Крийя № 6	Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 6 Меняем ноздрю при выдохе(одну закрываем, и наоборот), 5-6 раз.	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутри тела	2
Крийя № 7 (треугольник с разворотом, наклон корпуса к ноге, свеча, лев, черепаха)	Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.	2
Крийя № 7 Релаксация	Закрепляем практику полного расслабления	2
Крийя № 7 Самомассаж мочек уха	Особое внимание уделяем правильному дыханию	2
Крийя № 7 Релаксация	Активно используем дополнительное оборудование для лучшей проработки косых мышц	2
Дыхательная гимнастика «Бабочка»	Особое внимание уделяем правильному дыханию, учим 3-ступенчатому дыханию.	2

Крийя № 8 (шлакбаум, мостик, кобра, крокодил, введение в бакасану)	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать	2
Крийя № 8 Релаксация	Формирование концентрации внимания	2
«Сдуй перышко»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Акцентируем внимание на статические позы, Полная концентрация внимания.	2
Звуковая гимнастика «Динь-динь» Релаксация	Создание для положительного эмоционального настроения во время практики	2
Крийя № 9 (планка, собака мордой вверх, собака мордой вниз)	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Акцентируем внимание на статические позы, Полная концентрация внимания	2
Итого		64

Дети 6-7 лет

Тема	Цели и задачи	Ак. Час.
«Репка»	Учить выполнять конкретные движения более точно, концентрируем внимание на позвоночнике.	2
Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация	Учить выполнять конкретные движения более точно, концентрируем внимание на позвоночнике	2
Дыхательная гимнастика «Активный выдох»	Делаем акцент на технике выполнения асан. Развиваем координацию, силу, гибкость	2
Самомассаж: «Погладить нос» (боковые его части) от кончика до	Учим выполнять конкретные движения.	2

переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая) Релаксаци		
Дыхательная гимнастика - «Гуси»	Продолжаем учить детей дышать через нос.	2
Дыхательная гимнастика - «Покорители космоса»	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутрь тела	2
«Упрямый ослик»	Воспитываем привычку сохранять правильную осанку	2
Крийя № 3 (сфинкс, бабочка, планка, лодка, посох, стол, книжка, самолет, ласточка)	Воспитываем привычку сохранять правильную осанку	2
Крийя № 3	Концентрируем внимание на технике расслабления	2
Крийя № 3 Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ Релаксация	Продолжаем совершенствовать правильность выполнения техники.	2
Крийя № 3 Релаксация	Учим выполнять движения осознанно и красиво.	2
Крийя № 4 (колесо, березка, поза воина, лодка, дерево, кобра, кузнечик, кошка, бегун)	Учить сохранять правильную осанку. Развиваем координацию, силу, гибкость.	2
Крийя № 4 «На море»- С	Развиваем потребность в двигательной активности.	2

закрытыми глазами представили море, длительный вдох и выдох.		
Крийя № 4 Растирание ладоней, стоп	Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 4	Делаем акцент на вытяжение	2
Крийя № 5 (голубь, плуг, поза вытянутого треугольника, всадник, орел, стул)	Вырабатываем равновесие, координацию движений Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 5 Самомассаж	Закрепляем практику полного расслабления	2
Крийя № 5 Релаксация	Формируем положительный, благоприятный настрой во время техники	2
Крийя № 6 (приветствие солнцу, медвежонок катается на спине, поза бабочки)	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. Разучиваем динамическое направление комплекса	2
Крийя № 6	Совершенствуем динамику при выполнении крийи	2
Крийя № 6	Закрепляем навыки точечного массажа	2
Крийя № 6 Меняем ноздрю при выдохе(одну закрываем, и наоборот), 5-6 раз.	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутрь тела	2
Крийя № 7 (треугольник с разворотом, наклон корпуса к ноге, свеча, лев, черепаха)	Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.	2

Крийя № 7 Релаксация	Закрепляем практику полного расслабления	2
Крийя № 7 Самомассаж мочек уха	Особое внимание уделяем правильному дыханию	2
Крийя № 7 Релаксация	Активно используем дополнительное оборудование для лучшей проработки косых мышц	2
Дыхательная гимнастика «Бабочка»	Особое внимание уделяем правильному дыханию, учим 3-ступенчатому дыханию.	2
Крийя № 8 (шлакбаум, мостик, кобра, крокодил, введение в бакасану)	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать	2
Крийя № 8 Релаксация	Формирование концентрации внимания	2
«Сдуй перышко»	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Акцентируем внимание на статические позы, Полная концентрация внимания.	2
Звуковая гимнастика «Динь- динь» Релаксация	Создание для положительного эмоционального настроения во время практики	2
Крийя № 9 (планка, собака мордой вверх, собака мордой вниз)	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Акцентируем внимание на статические позы, Полная концентрация внимания	2
Итого		64

6. Формы и методы реализации программы

Основной формой работы с детьми является ООД, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная

Также используются другие формы работы: открытые занятия.

7. Методическое обеспечение

7.1. Структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5-7 минут)

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

Задача – подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15-20 минут)

Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

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

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные – динамические.

Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика.

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

Заключительная часть (3-5 минут)

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

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

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе до 10 детей.

7.2. Требование к выполнению статических упражнений.

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

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

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

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

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

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

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

7.3. Этапы выполнения.

I - этап. Отдых перед вхождением в позу.

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

II - этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

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

III - этап. Вхождение в позу.

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

IV -этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд

V- этап. Выход из позы.

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

VI- этап. Отдых после выхода из позы.

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

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

Основой адаптационной гимнастики является гармонизирующий комплекс, в который входит определенная последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов, напряжения и расслабления участков тела и всего организма. Комплекс разработан с учетом воздействия на основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья. Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а доставляет удовольствие. Выполнение поз ребенком сопровождается вопросами: «Удобно?», «Приятно?». Оказывается помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения используем поглаживания, легкий массаж, что дети очень любят.

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

золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное.

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

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

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

7.4. Дыхательные упражнения по методике «Хатха – йоги».

Йоги особое внимание уделяют дыханию. Они считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Дышите глубже – такой совет дает не только йога, но в йоге оно отработано, осмысленно. Дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Кроме того, воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. А это значит, что человек меньше подвергается различным инфекциям и простудам. В йоге много разных простых и сложных специальных упражнений. В оздоровительной гимнастике используют только те, которые доступны дошкольникам. Они включены в комплекс упражнений с элементами хатха – йоги, после бега, в заключительную часть занятия. Это попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», звукодвигательные упражнения с выдохом звуков С, З, Ж и другие дыхательные упражнения. Занятия по физическому воспитанию можно закончить очищающим дыханием, так как оно помогает снять напряжение и усталость. Детям давать много дыхательных упражнений нет необходимости, так как ребенок может переусердствовать и неизвестно, как это скажется на его организме. Чтобы достичь в освоении дыхательных упражнений наибольшего эффекта, мы руководствуемся рядом общих принципов:

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

5. Следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

7.5. Гимнастика для глаз.

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

7.6. Элементы массажа и самомассажа.

Уже в раннем возрасте огромную роль играет массаж. Тактильные раздражения при массаже благоприятно сказываются на эмоциональном состоянии ребенка, а также на развитии организма в целом. Психологи связывают с воздействием поглаживающего массажа возникновение первых речевых реакций ребенка. Достаточно сильным приемом является прием поглаживания в первые месяцы жизни ребенка, способствующий снижению тонуса сгибательной мускулатуры. Данный прием не остается навсегда в младенчестве, он продолжает быть актуальным и в дошкольном возрасте. Массаж, который используется наиболее доступный. Его могут выполнять дети как самостоятельно, так и под руководством педагога. При выполнении самомассажа у применяются элементы общего массажа: поглаживание, растирание, вибрация и надавливание. Подобные упражнения способствуют положительному настрою детей, а также укреплению здоровья всего организма. Успешно решаются задачи оздоровления, используя игровой самомассаж. Он является в работе с детьми основным методом закаливания организма. Кроме того, выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость, хорошее настроение. самомассаж и массаж используется во вводной и заключительной части занятия, Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навыки собственного оздоровления.

7.7. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры и упражнения — наилучшее средство для развития мелкой моторики и речи в своей совокупности. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой человека существует определенная связь. Подобная тесная связь присутствует и между рукой и речевым центром мозга. Адекватное развитие движений тела, мелкой моторики рук и органов речи является залогом формирования правильного произношения, дает возможность не допустить монотонности речи, нормализует её темп, помогает в правильной расстановке речевых пауз,

уменьшает психическое напряжение. Разучивание текстов с применением «пальчиковой» гимнастики способствует более быстрому формированию речи, пространственного мышления, внимания, воображения, помогает в усвоении эмоциональной выразительности. В конечном итоге, ребенок лучше усваивает стихотворные тексты; его речь становится более выразительной. Пальчиковую гимнастику можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

7.8. Релаксация как система расслабляющих упражнений.

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление. Упражнения релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей, и оказывает положительное влияние на их здоровье. Большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным. В каждом упражнении педагог проверяет напряжение и последующее расслабление мышц, касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Затем предлагают детям самим проконтролировать расслабление после напряжения. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций. Расслабляющие упражнения проводятся в заключительной части занятия с детьми младшего и старшего дошкольного возраста.

7.9. Диагностические материалы.

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 3 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе выполнения упражнений.

Период проведения мониторинга:

1-2 неделя октября

3-4 неделя января

2-3 неделя мая

Карта оценки эффективности педагогических воздействий

		Направления реализации дополнительного образования «Йоги-Каа»							
	Ф. И. ребенка	Период	Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость	Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию	Изучение техники выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз	Приобретение опыта чувствовать свое тело во время выполнения упражнений хатка- йога	Формирование правильной осанку и равномерное дыхание	Приобретение выработки равновесия, координации движений, укрепления мышц тела	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

				равновесия, координати и движения					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1		Начало уч. г.	Ч/с						
		Середина .уч.г.							
		Конец уч.г.							
2		Начало уч. г.							
		Середина .уч.г.							
		Конец уч.г.							
3		Начало уч. г.							
		Середина .уч.г.							
		Конец уч.г.							
4		Начало уч. г.							ч
		Середина .уч.г.							
		Конец уч.г.							
5		Начало уч. г.							
		Середина .уч.г.							
		Конец уч.г.							
6		Начало уч. г.							
		Середина .уч.г.							
		Конец уч.г.							

8. Материально – техническое обеспечение

1. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы
2. Массажные дорожки
3. Коврики для занятий йогой
4. Музыкальный центр
5. Массажный мяч Су Джок

9. Литература

1. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г. 192с.
2. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказкипьесы в стихах занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева – Волгоград: Учитель. – 45с.
3. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н.Г. Коновалова; Л.В. Корниенко – Изд. 2-е, исп. – Волгоград: Методкнига. – 54с.
4. Интернет ресурсы.