



**Департамент образования администрации города Нижний Новгород
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 173»
(МБДОУ «Детский сад № 173»)**

Принято на Внеочередном
Педагогическом совете
от «19» июля 2022г. № 8

Утверждено приказом
от «01» августа 2022г. № 152

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Играем в йогу»
(для детей 4-5 лет)**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 173»
Срок реализации программы: 8 месяцев**

Составитель: Кашина Е.С.

г. Нижний Новгород
2022г.

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	5
2.1	Материально – техническое обеспечение	6
3.	Текущий контроль	6
4.	Формы промежуточной аттестации	6
5.	Учебный план	6
6.	Календарный учебный график	8
7.	Рабочая программа	9
8.	Оценочные и методические материалы	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем в йогу» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 173» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и учитывает физиологические параметры детей 4-5 лет, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

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.

Актуальность

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки сталкивают детей с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем в йогу» включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Новизной и отличительной особенностью программы «Играем в йогу» является то, что в программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи:

1. Знакомить с особенностями техники выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
2. Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
3. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
4. Укреплять мышцы тела;
5. Способствовать повышению иммунитета организма;
6. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками

Планируемые результаты освоения программы

Модуль 1:

- Знает технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- Проявляет дружелюбие и толерантность к сверстникам;
- Знает правила здорового образа жизни.

Модуль 2:

- Может контролировать свои движения и управлять ими;
- Развито желание использовать разнообразные виды физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз);
- Умеет использовать методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-5 лет.

Срок реализации программы: 8 месяцев (сентябрь - май).

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 20 минут.

Структура занятий: каждое занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительная (вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж);
- основная (выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных; дыхательные упражнения; гимнастика для глаз (нечетные занятия) либо пальчиковая гимнастика (четные занятия);
- заключительная (релаксационная гимнастика, игра).

Наполняемость группы: до 10 человек.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- Фронтальная

Методы и приемы:

- 1.Словесные методы (рассказ, объяснение, указания, беседа, чтение литературных произведений)
- 2.Наглядные методы (показ, наблюдение, просмотр иллюстраций)
- 3 Практические (выполнение асан)
- 4 Игровые методы (проведение игр)

Основные принципы:

- принцип систематичности (занятия проводятся регулярно);
- принцип доступности (с учетом особенностей возраста);
- принцип прогрессирования (возрастания физической нагрузки);
- принцип безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- принцип сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

2.1 МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1	Гигиенические коврики	10
2	Стульчики	10
4	Обруч большой	3
6	Игрушки – колобок/лиса	1/1
8	Маска медведя	1
9	Карточки с изображением животных	10
10	Колокольчик или поющая чаша,	1
14	Магнитофон либо музыкальная колонка	1
15	ФлешкаUSB с записями: - запись спокойных мелодий; - запись веселых мелодий	1

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования полностью	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся усвоил материал	Зелёная клетка

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеобразовательной программы «Играем в йогу» проводится два раза в год (январь, май) по итогам завершения каждого модуля. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов
МОДУЛЬ 1		
1	Вводное занятие	1
2	Репка	3
3	Кот, петух и лиса	4
4	Зимнее путешествие колобка	4
5	Два жадных медвежонка	3
6	Промежуточная аттестация	1
МОДУЛЬ 2		

6	Волк и семеро козлят	3
7	Лиса-лапотница	4
8	Три медведя	4
9	Маша и медведь	4
10	Промежуточная аттестация	1
Итого:		32
Длительность одного занятия		20 мин
Количество занятий в неделю/ объём учебной нагрузки (мин.)		1/20
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)		4/80
Количество занятий в учебном году		32/640

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема	МОДУЛЬ 1																МОДУЛЬ 2																			
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
1	Вводное занятие			1																																	
2	Репка				1	1	1																														
3	Кот, петух и лиса							1	1	1	1																										
4	Зимнее путешествие колобка											1	1	1	1																						
5	Два жадных медвежонка															1	1	1																			
6	Промежуточная аттестация																1																				
7	Волк и семеро козлят																	1	1	1																	
8	Лиса-лапотница																				1	1	1	1													
9	Три медведя																					1	1	1	1	1											
10	Маша и медведь																											1	1	1	1						
11	Промежуточная аттестация																															1					
	Всего																																	32			

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/ п	Период	Тема	Программное содержание			Материал	Литература
			Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть		
МОДУЛЬ 1							
1	Сентябрь	Вводное занятие					
2	Сентябрь	Репка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Репка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Желтая песенка»	<u>Асаны:</u> Комплекс 1 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Удивимся» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Гости»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Замедленное движение» <u>Игра:</u> «Репка»	стульчики, гигиенические коврики	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.10
3	Октябрь	Репка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Репка» <u>Самомассаж:</u> «Дождик»	<u>Асаны:</u> Комплекс 1 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Удивимся» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Дождик»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Замедленное движение» <u>Игра:</u> «Репка»	стульчики, гигиенические коврики	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.10
04	Октябрь	Репка	<u>Гимнастика под приговорки:</u> «Желтая песенка» <u>Самомассаж:</u> «Дождик»	<u>Асаны:</u> Комплекс 1 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Удивимся» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Гости»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Замедленное движение» <u>Игра:</u> «Макароны-макароны»	стульчики, гигиенические коврики	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.10 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 67
5	Октябрь	Кот, петух и лиса	<u>Игровая гимнастика:</u> «Репка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Желтая песенка» <u>Самомассаж:</u> «Дождик»	<u>Асаны:</u> Комплекс 2 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Петушок» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Дождик»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Зернышко» <u>Игра:</u> «Хитрая лиса»	гигиенические коврики	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10
6	Октябрь	Кот, петух и	Игровая гимнастика:	Асаны: Комплекс 2	Релаксационная	гигиенические	Иванова Т.А.

		лиса	«В темном лесу есть избушка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Кошкина зарядка»	<u>Дыхательная гимнастика:</u> «Петушок» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Пирог»	<u>гимнастика:</u> «Зернышко» <u>Игра:</u> «Угадай, кто я?»	коврики	«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 48
7	Ноябрь	Кот, петух и лиса	<u>Игровая гимнастика:</u> «В темном лесу есть избушка» <u>Самомассаж:</u> «Лисонька»	<u>Асаны:</u> Комплекс 2 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Петушок» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Теремок»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Зернышко» <u>Игра:</u> «Хитрая лиса»	гигиенические коврики	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10
8	Ноябрь	Кот, петух и лиса	<u>Гимнастика под приговорки:</u> «Кошкина зарядка» <u>Самомассаж:</u> «Лисонька»	<u>Асаны:</u> Комплекс 2 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Петушок» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Пирог»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Зернышко» <u>Игра:</u> «Угадай, кто я?»	гигиенические коврики	- Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.10 - Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 48
9	Ноябрь	Зимнее путешествие Колобка	<u>Игровая гимнастика:</u> «В темном лесу есть избушка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Кошкина зарядка» <u>Самомассаж:</u> «Лисонька»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Сдуем с ладошки снежинку» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Теремок»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Снежная баба» <u>Игра:</u> «Догони Колобка»	гигиенические коврики, игрушки: колобок, лиса	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10
10	Ноябрь	Зимнее путешествие Колобка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Колобок» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Белый снег»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Сдуем с ладошки снежинку» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Мастера»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Снежная баба» <u>Игра:</u> «Догони Колобка»	гигиенические коврики, игрушки: колобок, лиса	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10

11	Декабрь	Зимнее путешествие Колобка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Колобок» <u>Самомассаж:</u> «Снеговик»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Сдуем с ладошки снежинку» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Тише, тише»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Снежная баба» <u>Игра:</u> «Зоопарк»	гигиенические коврики, карточки с изображением животных, колокольчик или поющая чаша	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 59
12	Декабрь	Зимнее путешествие Колобка	<u>Гимнастика под приговорки:</u> «Белый снег» <u>Самомассаж:</u> «Снеговик»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Сдуем с ладошки снежинку» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Мастера»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Снежная баба» <u>Игра:</u> «Зоопарк»	гигиенические коврики, карточки с изображением животных, колокольчик или поющая чаша	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 59
13	Декабрь	Два жадных медвежонка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Колобок» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Белый снег» <u>Самомассаж:</u> «Снеговик»	<u>Асаны:</u> Комплекс 4 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Маятник» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Тише, тише»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Птички» <u>Игра:</u> «Поиграем с мишкой»	гигиенические коврики, маска медведя	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10
14	Декабрь	Два жадных медвежонка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Прогулка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Муравьи»	<u>Асаны:</u> Комплекс 4 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Маятник» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Сидит белка»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Птички» <u>Игра:</u> «Поиграем с мишкой»	гигиенические коврики маска медведя	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10
15	Январь	Два жадных медвежонка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Прогулка» <u>Самомассаж:</u> «Блины»	<u>Асаны:</u> Комплекс 4 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Маятник» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Белка»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Птички» <u>Игра:</u> «Нос-Ухо-Колено»	гигиенические коврики	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10 Мурзина Надежда

							«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожиков». Стр. 42
16	Январь	Промежуточная аттестация					
МОДУЛЬ 2							
17	Январь	Волк и семеро козлят	<u>Игровая гимнастика:</u> «Прогулка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Муравьи» <u>Самомассаж:</u> «Блины»	<u>Асаны:</u> Комплекс 5 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Погладь бочок» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Белка»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Шалтай-Болтай» <u>Игра:</u> «Идет коза по лесу»	гигиенические коврики	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u>
18	Январь	Волк и семеро	<u>Игровая гимнастика:</u> «Козлята» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Кто живет у нас в квартире»	<u>Асаны:</u> Комплекс 5 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Погладь бочок» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Капуста»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Шалтай-Болтай» <u>Игра:</u> «Идет коза по лесу»	гигиенические коврики	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u>
19	Февраль	Волк и семеро козлят	<u>Игровая гимнастика:</u> «Козлята» <u>Самомассаж:</u> «Строим дом»	<u>Асаны:</u> Комплекс 5 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Погладь бочок» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Ветер»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Шалтай-Болтай» <u>Игра:</u> «Коленка к коленке»	гигиенические коврики, запись спокойной музыки	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожиков». Стр. 44</u>
20	Февраль	Лиса-лапотница	<u>Гимнастика под приговорки:</u> «Кто живет у нас в квартире» <u>Самомассаж:</u> «Строим дом»	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ёжик» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Капуста»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Просыпайся глазок» <u>Игра:</u> «Бездомный зайка»	гигиенические коврики, обручи	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u>
21	Февраль	Лиса-лапотница	<u>Игровая гимнастика:</u> «Козлята» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Кто	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ёжик» <u>Гимнастика для глаз:</u>	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Просыпайся глазок» <u>Игра:</u> «Бездомный	гигиенические коврики, обручи	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного</u>

			живет у нас в квартире» <u>Самомассаж:</u> «Строим дом»	«Ветер»	зайка»		<u>возраста. Стр. 10</u>
22	Февраль	Лиса-лапотница	<u>Игровая гимнастика:</u> «По - лисьи» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Весело в лесу»	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ёжик» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Разминаем пальчики»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Просыпайся глазок» <u>Игра:</u> «Орел и птицы»	гигиенические коврики	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики».</u> Стр. 55
23	Март	Лиса-лапотница	<u>Игровая гимнастика:</u> «По - лисьи» <u>Самомассаж:</u> «Рукавицы»	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ёжик» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Лиса»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Просыпайся глазок» <u>Игра:</u> «Орел и птицы»	гигиенические коврики	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики».</u> Стр. 55
24	Март	Три медведя	<u>Гимнастика под приговорки:</u> «Весело в лесу» <u>Самомассаж:</u> «Рукавицы»	<u>Асаны:</u> Комплекс 7 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Насос» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Разминаем пальчики»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Тишина» <u>Игра:</u> «Лягушата и Мишка»	гигиенические коврики, запись спокойной музыки, запись веселой музыки – 2 шт	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10
25	Март	Три медведя	<u>Игровая гимнастика:</u> «По - лисьи» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Весело в лесу» <u>Самомассаж:</u> «Рукавицы»	<u>Асаны:</u> Комплекс 7 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Насос» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Лиса»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Тишина» <u>Игра:</u> «Лягушата и Мишка»	гигиенические коврики, запись спокойной музыки, запись веселой музыки – 2 шт	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10
26	Март	Три медведя	<u>Игровая гимнастика:</u> «На водопой»	<u>Асаны:</u> Комплекс 7 <u>Дыхательная</u>	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Тишина»	гигиенические коврики,	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная</u>

			<u>Гимнастика под приговорки: «Три мишки»</u>	<u>гимнастика: «Насос»</u> <u>Пальчиковая гимнастика: «Замок»</u>	<u>Игра: «Глухие телефончики»</u>	запись спокойной музыки	<u>программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожикиков». Стр. 43</u>
27	Апрель	Три медведя	<u>Игровая гимнастика: «На водопой»</u> <u>Самомассаж: «Труба»</u>	<u>Асаны: Комплекс 7</u> <u>Дыхательная гимнастика: «Насос»</u> <u>Гимнастика для глаз: «Медведь»</u>	<u>Релаксационная гимнастика: «Тишина»</u> <u>Игра: «Глухие телефончики»</u>	гигиенические коврики, запись спокойной музыки	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожикиков». Стр. 43</u>
28	Апрель	Маша и медведь	<u>Гимнастика под приговорки: «Три мишки»</u> <u>Самомассаж: «Труба»</u>	<u>Асаны: Комплекс 8</u> <u>Дыхательная гимнастика: «Радуга, обними меня»</u> <u>Пальчиковая гимнастика: «Замок»</u>	<u>Релаксационная гимнастика: «Летний денек»</u> <u>Игра: «У медведя во бору»</u>	гигиенические коврики, запись спокойной музыки	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u>
29	Апрель	Маша и медведь	<u>Игровая гимнастика: «На водопой»</u> <u>Гимнастика под приговорки: «Три мишки»</u> <u>Самомассаж: «Труба»</u>	<u>Асаны: Комплекс 8</u> <u>Дыхательная гимнастика: «Радуга, обними меня»</u> <u>Гимнастика для глаз: Медведь</u>	<u>Релаксационная гимнастика: «Летний денек»</u> <u>Игра: «У медведя во бору»</u>	гигиенические коврики, запись спокойной музыки	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u>
30	Апрель	Маша и медведь	<u>Игровая гимнастика: «За грибами»</u> <u>Гимнастика под приговорки: «Мишка»</u> <u>Самомассаж: «Ёжик»</u>	<u>Асаны: Комплекс 8</u> <u>Дыхательная гимнастика: «Радуга, обними меня»</u> <u>Пальчиковая гимнастика: «Ладушки»</u>	<u>Релаксационная гимнастика: «Летний денек»</u> <u>Игра: «Йога-ляпы»</u>	гигиенические коврики, запись спокойной музыки	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожикиков». Стр. 57</u>
31	Май	Маша и	<u>Игровая гимнастика:</u>	<u>Асаны: Комплекс 8</u>	<u>Релаксационная</u>	гигиенические	<u>Иванова Т.А.</u>

		медведь (открытое занятие)	«За грибами» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Мишка» <u>Самомассаж:</u> «Ёжик»	<u>Дыхательная гимнастика:</u> «Радуга, обними меня» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Оса»	<u>гимнастика:</u> «Летний денек» <u>Игра:</u> «Йога-ляпы»	коврики, запись спокойной музыки	<u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 10</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 57</u>
32	Май	Промежуточная аттестация					

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация: проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол.

№ п/п	Фамилия, имя	Знает технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз	Проявляет дружелюбие и толерантность к сверстникам	Знает правила здорового образа жизни	Может контролировать свои движения и управлять ими	Развито желание использовать разнообразные виды физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз)	Умеет использовать методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья	Средний балл

Условные обозначения:

3 балла: выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.

2 балла: требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко.

1 балл: необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается.

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Программа усвоена в полном объёме- 2,5-3 балла

Программа частично усвоена - 2,1-2,4 балла

Усвоение Программы находится в стадии формирования - ниже 2,1 балла

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 173»

(МБДОУ «Детский сад № 173»)

ПРОТОКОЛ №1

Промежуточной аттестации по завершении Модуля 1 дополнительной общеобразовательной программы
«Играем в йогу»
(для детей 4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(ФИО)

№	Ф. И. ребенка	Знает технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз	Проявляет дружелюбие и толерантность к сверстникам	Знает правила здорового образа жизни	Средний балл
1					

Дата проведения аттестации _____ января _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(подпись)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 173»
(МБДОУ «Детский сад № 173»)**

ПРОТОКОЛ № 2

Промежуточной аттестации по завершении Модуля 2 дополнительной общеобразовательной программы
«Играем в йогу»
(для детей 4-5 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(ФИО)

№	Ф. И. ребенка	Может контролировать свои движения и управлять ими	Развито желание использовать разнообразные виды физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз)	Умеет использовать методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.	Средний балл

Дата проведения аттестации _____ мая _____ года

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(подпись)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

1. Иванова Т.А.

Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2020

2. Мурзина Надежда

Йога-игры: Для больших и маленьких йожиков/ Надежда Мурзина: Издательские решения, 2019