



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 6-7 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	7
5.	Учебный план	7
6.	Календарный учебный график	9
7.	Рабочая программа	11
8.	Оценочные и методические материалы	20

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 6-7 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. Совершенствовать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз, ритмичной гимнастики под музыку;
2. Продолжать учить чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
3. Развивать выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
4. Выбатывать равновесие, координацию движений;
5. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
6. Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость).

Планируемые результаты освоения программы

Модуль 1:

- Умеет самостоятельно выполнять асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, самомассаж, контролирует свое самочувствие;
- Знает комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- Умеет использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Модуль 2:

- Импровизирует, проявляет выразительность и оригинальность в выполнении асан, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, суставной гимнастики, ритмичной гимнастики;
- Умеет использовать методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья;
- Знает правила здорового образа жизни.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-7 лет.

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

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 30 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
3	Шнур длинный	2
4	Обруч большой	3
5	Листочки: кленовый, березовый, дубовый	1/1/1
6	Игрушки – фигурки животных	10
7	Листы бумаги	10
8	Скакалка	1
9	Карточки с изображением животных	10
10	Колокольчик или поющая чаша,	1
11	Простынка (30см*30см)	2
12	Ленточка атласная	10
13	Веревка, к концу которой прикреплен мешочек с песком,	1
14	Магнитофон либо музыкальная колонка	1
15	флешкаUSB с записями: - «Классика для детей – Лезгинка. Руслан и Людмила»; - В.Шаинский «Ожившая кукла»; - В.Берковский «Там, на холме, сидит чужак»; - «Кукушка», муз.А.Варламова; - «Песня волшебника Сулеймана», муз.М.Минкова, сл.Ю.Энтина; - Pan Dana “The Good, The Bad and The Ugly”; - любая музыка в стиле рок-н-ролл; - запись различных звуков; - 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	Укрепи свое здоровье	2
3	Наше тело	2
4	Что такое правильная осанка	2
5	Береги свой позвоночник	2
6	Чем мы дышим	2
7	Чудо-нос	2
8	Мое волшебное горло	2
9	Промежуточная аттестация	1
МОДУЛЬ 2		
1	Береги свое горло	2
2	Чем мы слышим	2
3	Здоровые уши	2
4	Как мы видим	2
5	Будем видеть хорошо	2
6	Красивые ноги	2
7	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	2
8	Солнце, воздух и вода	1
9	Промежуточная аттестация	1
Итого:		32

Длительность одного занятия	30 мин
Количество занятий в неделю/ объём учебной нагрузки (мин.)	1/30
Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)	4/120
Количество занятий в учебном году	32/960

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	Укрепи свое здоровье				1	1																															
3	Наше тело						1	1																													
4	Что такое правильная осанка								1	1																											
5	Береги свой позвоночник										1	1																									
6	Чем мы дышим												1	1																							
7	Чудо-нос														1	1																					
8	Мое волшебное горло																1																				
9	Промежуточная аттестация																	1																			
10	Береги свое горло																		1	1																	
11	Чем мы слышим																				1	1															
12	Здоровые уши																						1	1													
13	Как мы видим																									1	1										
14	Будем видеть хорошо																											1	1								
15	Красивые ноги																													1	1						

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/ п	Период	Тема	Программное содержание			Материал	Литература
			Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть		
МОДУЛЬ 1							
1	Сентябрь	Вводное занятие					
2	Сентябрь	Укрепи свое здоровье	<u>Игровая гимнастика:</u> «Жучки» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Лезгинка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Ветер» <u>Самомассаж:</u> «Что делать после дождика?»	<u>Асаны:</u> Комплекс 1 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ветер» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Добрый день!»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Медведь после зимней спячки» <u>Игра:</u> «Мы веселые ребята!»	гигиенические коврики, стульчики, запись «Классика для детей – Лезгинка. Руслан и Людмила», два длинных шнура для разметки линий зала	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.12
3	Октябрь	Укрепи свое здоровье	<u>Игровая гимнастика:</u> «Жучки» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Лезгинка» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Ветер» <u>Самомассаж:</u> «Что делать после дождика?»	<u>Асаны:</u> Комплекс 1 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ветер» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Солнечный зайчик»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Медведь после зимней спячки» <u>Игра:</u> «Дед Мазай и зайцы»»	гигиенические коврики, запись веселой музыки, стульчики, запись «Классика для детей – Лезгинка. Руслан и Людмила»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.12 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 40
4	Октябрь	Наше тело	<u>Игровая гимнастика:</u> «Поезд»	<u>Асаны:</u> Комплекс 1 Дыхательная	<u>Релаксационная гимнастика:</u>	стульчики, запись	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная

			Ритмичная гимнастика: «Лезгинка» Гимнастика под приговорки: «Сидит белка» Самомассаж: «Точечный массаж»	гимнастика: «Плечи» Пальчиковая гимнастика: «Добрый день!»	«Буратино» Игра: «Поймай белочку»	«Классика для детей – Лезгинка. Руслан и Людмила», гигиенические коврики, обруч	программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.12
5	Октябрь	Наше тело	Игровая гимнастика: «Поезд» Ритмичная гимнастика: «Лезгинка» Гимнастика под приговорки: «Сидит белка» Самомассаж: «Точечный массаж»	Асаны: Комплекс 1 Дыхательная гимнастика: «Плечи» Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик»	Релаксационная гимнастика: «Буратино» Игра: «Готовим пиццу»	стульчики, запись «Классика для детей – Лезгинка. Руслан и Людмила», гигиенические коврики	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 44
6	Октябрь	Что такое правильная осанка	Игровая гимнастика: «Птицы» Ритмичная гимнастика: «По ниточке» Гимнастика под приговорки: «Бревнышко» Самомассаж: «Солнечный зайчик»	Асаны: Комплекс 2 Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Полет на Луну» Пальчиковая гимнастика: «Солнце»	Релаксационная гимнастика: «Дерево», «Сказка» Игра: «Найди свое дерево»	гигиенические коврики, запись «В.Шаинский «Ожившая кукла», листочки: кленовый, березовый, дубовый	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12
7	Ноябрь	Что такое правильная осанка	Игровая гимнастика: «Птицы» Ритмичная гимнастика: «По ниточке» Гимнастика под приговорки: «Бревнышко» Самомассаж:	Асаны: Комплекс 2 Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Полет на Луну» Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик»	Релаксационная гимнастика: «Дерево», «Сказка» Игра: «Коленка к коленке»	гигиенические коврики, запись веселой музыки, запись «В.Шаинский «Ожившая кукла»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 44

			«Солнечный зайчик»				
8	Ноябрь	Береги свой позвоночник	<u>Игровая гимнастика:</u> «Марш на параде» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Пониточке» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Мы разминку начинаем» <u>Самомассаж:</u> «Барабан»	<u>Асаны:</u> Комплекс 2 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Поднимемся на носочки», «Полет на Солнце» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Солнце»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Космос» <u>Игра:</u> «Совушка-сова»	гигиенические коврики запись «В.Шаинский «Ожившая кукла»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр.10
9	Ноябрь	Береги свой позвоночник	<u>Игровая гимнастика:</u> «Марш на параде» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Пониточке» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Мы разминку начинаем» <u>Самомассаж:</u> «Барабан»	<u>Асаны:</u> Комплекс 2 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Поднимемся на носочки», «Полет на Солнце» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Солнечный зайчик»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Космос» <u>Игра:</u> «Что пропало?»	гигиенические коврики, 7-10 шт. игрушек или предметов, запись «В.Шаинский «Ожившая кукла»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 46
10	Ноябрь	Чем мы дышим	<u>Игровая гимнастика:</u> «Ходьба» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Чудак» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Качаем лялю» <u>Самомассаж:</u> «Улитка»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Дыхание 1» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Мальчик-пальчик»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Кулачки» <u>Игра:</u> «Хвост дракона»	гигиенические коврики, запись «В.Берковский «Там, на холме, сидит чудак»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12
11	Декабрь	Чем мы дышим	<u>Игровая гимнастика:</u> «Ходьба» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Чудак» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Качаем лялю»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Дыхание 1» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Пальминг»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Кулачки» <u>Игра:</u> «Художник»	гигиенические коврики, запись «В.Берковский «Там, на холме, сидит чудак»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и

			<u>Самомассаж:</u> «Улитка»				маленьких Йожики». Стр. 43
12	Декабрь	Чудо-нос	<u>Игровая гимнастика:</u> «Птички» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Чудак» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Котята» <u>Самомассаж:</u> «Как у Буратино»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Носик» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Мальчик-пальчик»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Веселые гномы» <u>Игра:</u> «Домовитый хомячок»	гигиенические коврики, 2 стула, листы бумаги, 4-5 фантов запись «В.Берковский «Там, на холме, сидит чудак»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12
13	Декабрь	Чудо-нос	<u>Игровая гимнастика:</u> «Птички» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Чудак» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Котята» <u>Самомассаж:</u> «Как у Буратино»	<u>Асаны:</u> Комплекс 3 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Носик» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Пальминг»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Веселые гномы» <u>Игра:</u> «Нос-Ухо-Колено»	гигиенические коврики, запись «В.Берковский «Там, на холме, сидит чудак»,	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12 Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 42
14	Декабрь	Мое волшебное горло	<u>Игровая гимнастика:</u> «Ходим по снегу» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Рок-н-ролл лежа» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Веселая прогулка» <u>Самомассаж:</u> «Веселый мяч»	<u>Асаны:</u> Комплекс 4 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Дыхание 2» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Маляры»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Молчок» <u>Игра:</u> «Заяц, елочки и мороз»	гигиенические коврики, 3 больших обруча запись любой музыки в стиле рок-н-ролл	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12
15	Январь	Мое волшебное горло	<u>Игровая гимнастика:</u> «Ходим по снегу» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Рок-н-ролл лежа» <u>Гимнастика под</u>	<u>Асаны:</u> Комплекс 4 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Дыхание 2» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Пальминг»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Молчок» <u>Игра:</u> «Фотограф»	гигиенические коврики, запись любой музыки в стиле рок-н-ролл	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12 Мурзина Надежда

			<u>приговорки:</u> «Веселая прогулка» <u>Самомассаж:</u> «Веселый мяч»				«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 50
16	Январь	Промежуточная аттестация					
МОДУЛЬ 2							
17	Январь	Береги свое горло	<u>Игровая гимнастика:</u> «Зимние забавы» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Рок-н-ролл лежа» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Веселые гуси» <u>Самомассаж:</u> Массаж головы	<u>Асаны:</u> Комплекс 4 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Чистим носы» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Пальминг»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Рыбки» <u>Игра:</u> «Острова»	гигиенические коврики, запись любой музыки в стиле рок-н-ролл	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u>
18	Январь	Береги свое горло	<u>Игровая гимнастика:</u> «Зимние забавы» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Рок-н-ролл лежа» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Веселые гуси» <u>Самомассаж:</u> Массаж головы	<u>Асаны:</u> Комплекс 4 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Чистим носы» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Маляры»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Рыбки» <u>Игра:</u> «Раз, два, три - замри»	гигиенические коврики, запись любой музыки в стиле рок-н-ролл	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 54</u>
19	Февраль	Чем мы слышим	<u>Игровая гимнастика:</u> «Для чего нужны уши» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Солдатики» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Слон» <u>Самомассаж:</u> Массаж ушей	<u>Асаны:</u> Комплекс 5 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ушки» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Муха»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Бриллиантики» <u>Игра:</u> «Едем в зоопарк»	гигиенические коврики, обручи, стулья, запись «Кукушка», муз.А.Варламова	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u>
20	Февраль	Чем мы	<u>Игровая гимнастика:</u>	<u>Асаны:</u> Комплекс 5	<u>Релаксационная</u>	гигиенические	<u>Иванова Т.А.</u>

		слышим	«Для чего нужны уши» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Солдатики» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Слон» <u>Самомассаж:</u> Массаж ушей	<u>Дыхательная гимнастика:</u> «Ушки» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Бабочка»	<u>гимнастика:</u> «Бриллиантики» <u>Игра:</u> «Что я слышу?»	коврики, запись различных звуков, запись «Кукушка», муз.А.Варламова	<u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u> Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 47
21	Февраль	Здоровые уши	<u>Игровая гимнастика:</u> «Прогулка в лес» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Солдатики» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Бабочка» <u>Самомассаж:</u> «Лепим ушки»	<u>Асаны:</u> Комплекс 5 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Легкий ветерок» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Муха»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Звери и птицы спят» <u>Игра:</u> «Мышеловка»	гигиенические коврики, запись «Кукушка», муз.А.Варламова	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u>
22	Февраль	Здоровые уши	<u>Игровая гимнастика:</u> «Прогулка в лес» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Солдатики» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Бабочка» <u>Самомассаж:</u> «Лепим ушки»	<u>Асаны:</u> Комплекс 5 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Легкий ветерок» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Бабочка»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Звери и птицы спят» <u>Игра:</u> «Пианино»	гигиенические коврики, запись «Кукушка», муз.А.Варламова	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u> Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 53
23	Март	Как мы видим	<u>Игровая гимнастика:</u> «Мы готовы для похода» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «На море» <u>Гимнастика под приговорки:</u>	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Лодочка на волнах» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Муха»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Океан» <u>Игра:</u> «Рыбаки и рыбки»	гигиенические коврики, скакалка, запись спокойной мелодии	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u>

			«Рыбалка» <u>Самомассаж:</u> «Бурундук»				
24	Март	Как мы видим	<u>Игровая гимнастика:</u> «Мы готовы для похода» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «На море» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Рыбалка» <u>Самомассаж:</u> «Бурундук»	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Лодочка на волнах» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Пальчики»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Океан» <u>Игра:</u> «Художник»	гигиенические коврики, запись спокойной мелодии	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12 <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики».</u> Стр. 43
25	Март	Будем видеть хорошо	<u>Игровая гимнастика:</u> «Енотик весело шагает» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «На море» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Сурья-чандра» <u>Самомассаж:</u> «Раздеваем лук»	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Задувание свечи» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Муха»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Волшебный сон 1» <u>Игра:</u> «Блинчики»	гигиенические коврики, запись спокойной мелодии	Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12
26	Март	Будем видеть хорошо	<u>Игровая гимнастика:</u> «Енотик весело шагает» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «На море» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Сурья-чандра» <u>Самомассаж:</u> «Раздеваем лук»	<u>Асаны:</u> Комплекс 6 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Задувание свечи» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Пальчики»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Волшебный сон 1» <u>Игра:</u> «Зоопарк»	гигиенические коврики, карточки с изображением животных, колокольчик или поющая чаша, запись спокойной мелодии	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики».</u> Стр. 59
27	Апрель	Красивые	<u>Игровая гимнастика:</u>	<u>Асаны:</u> Комплекс 7	<u>Релаксационная</u>	гигиенические	<u>Иванова Т.А.</u>

		ноги	«Ты шагай» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Песня волшебника Сулеймана» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Ножки» <u>Самомассаж:</u> «Ой, лады»	<u>Дыхательная гимнастика:</u> «Дышим на вертушку» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Паучок»	<u>гимнастика:</u> «Волшебный сон 2» <u>Игра:</u> «Донеси, не урони»	коврики, 2 стула, 2 простынки запись «Песня волшебника Сулеймана», муз.М.Минкова, сл.Ю.Энтина	<u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u>
28	Апрель	Красивые ноги	<u>Игровая гимнастика:</u> «Ты шагай» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Песня волшебника Сулеймана» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Ножки» <u>Самомассаж:</u> «Ой, лады»	<u>Асаны:</u> Комплекс 7 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Дышим на вертушку» <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Считаем пальчики»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Волшебный сон 2» <u>Игра:</u> «Нос-Ухо-Колено»	гигиенические коврики, запись «Песня волшебника Сулеймана», муз.М.Минкова, сл.Ю.Энтина	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u> Мурзина Надежда «Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики». Стр. 42
29	Апрель	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	<u>Игровая гимнастика:</u> «Будем ноги поднимать» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Песня волшебника Сулеймана» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Велосипед» <u>Самомассаж:</u> Массаж тела и лица	<u>Асаны:</u> Комплекс 7 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Сбрось усталость» <u>Гимнастика для глаз:</u> «Паучок»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Прогулка на велосипеде» <u>Игра:</u> «Ловишки с ленточкой»	гигиенические коврики, ленточки по количеству детей, запись «Песня волшебника Сулеймана», муз.М.Минкова, сл.Ю.Энтина	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</u>
30	Апрель	Чтобы сильным быть и ловким,	<u>Игровая гимнастика:</u> «Будем ноги поднимать» <u>Ритмичная</u>	<u>Асаны:</u> Комплекс 7 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Сбрось усталость»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Прогулка на велосипеде»	гигиенические коврики, запись «Песня волшебника	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного</u>

		всем нужна нам тренировка	<u>гимнастика:</u> «Песня волшебника Сулеймана» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Велосипед» <u>Самомассаж:</u> Массаж тела и лица	<u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Считаем пальчики»	<u>Игра:</u> «Йога-ляпы»	Сулеймана», муз.М.Минков а, сл.Ю.Энтина	<u>возраста. Стр. 12</u> <u>Мурзина Надежда</u> <u>«Йога-игры: Для больших и маленьких Йожики».</u> Стр. 57
31	Май	Солнце, воздух и вода (открытое занятие)	<u>Игровая гимнастика:</u> «Мы идем дорожками» <u>Ритмичная гимнастика:</u> «Дельфин» <u>Гимнастика под приговорки:</u> «Косцы» <u>Самомассаж:</u> «Веселый дождик», «Голубая чаша»	<u>Асаны:</u> Комплекс 8 <u>Дыхательная гимнастика:</u> «Жужжащая пчела», шипящее стимулирующее дыхание <u>Гимнастика для глаз:</u> «Паучок»	<u>Релаксационная гимнастика:</u> «Овощи», «Олени» <u>Игра:</u> «У дочка»	гигиенические коврики, веревка, к концу которой прикреплен мешочек с песком, запись «Pan Dana “The Good, The Bad and The Ugly”	<u>Иванова Т.А.</u> <u>«Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. Стр. 12</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	Умеет самостоятельно выполнять асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, самомассаж, контролирует свое самочувствие	Знает комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма	Умеет использовать приемы, снижающие утомляемость, гипертоничность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение)	Импровизирует, проявляет выразительность и оригинальность в выполнении асан, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, суставной гимнастики, ритмичной гимнастики	Умеет использовать методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья	Знает правила здорового образа жизни	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 объеме- 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 6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

(ФИО)

№	Ф. И. ребенка	Умеет самостоятельно выполнять асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, самомассаж, контролирует свое самочувствие	Знает комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.	Умеет использовать приемы, снижающие утомляемость, гиперактивность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).	Средний балл

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 6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(ФИО)

№	Ф. И. ребенка	Импровизирует, проявляет выразительность и оригинальность в выполнении асан, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, суставной гимнастики, ритмичной гимнастики;	Умеет использовать методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.	Знает правила здорового образа жизни.	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