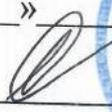


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
УТВЕРЖДЕНА

Заведующим
МБДОУ «Детский сад № 32
комбинированного вида»
« _____ » 2022 г.

Фадеева Н.Н.



Приказом директора
МБОУДО «РЦДТ»
№95 от 05.05.2022г.

П
Пугачева О.А.

на заседании
педагогического совета
Протокол №4 от 29.04.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Беби йога»

Возраст обучающихся - 5-7 лет Срок
реализации — 2 года
Составитель — Смирнова Елена Николаевна;
педагог дополнительного образования

г. Гатчина
2022 год

Информационная карта программы

1. Направленность: социально-гуманитарная
2. Объединение: «Беби йога»
3. Ф.И.О. педагога: Смирнова Елена Николаевна
4. Вид программы: модифицированная
5. Тип программы: общеразвивающая
6. Целевая установка: познавательная
7. Уровень усвоения: стартовый
8. Образовательная область: физическая культура и спорт
9. Возрастной диапазон: 5-7 лет
10. Форма проведения занятий: аудиторные
11. Форма организации деятельности: групповая
12. Форма обучения: очная
13. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа
14. Срок реализации: 2 года
15. По характеру: вариативная

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
3. Содержание программы дополнительного образования детей
4. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей
5. Список литературы
6. Приложение
 - Календарный учебный график
 - Текущий контроль
 - Промежуточная аттестация
 - Оценочные материалы
 - Методические материалы

Пояснительная записка

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

Программа «Беби йога» разработана на основе следующих нормативных документов:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ** (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
- **Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р** «Об утв. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- **Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28** «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- **Национальный проект «Образование»** (протокол от 24.12.2018 г. № 16) с Федеральными проектами «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание», др.
- **Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей** (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467) (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38)
- **Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22 .09. 2021 г. № 652н** "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (документ вступит в силу с 1.09.2022)
- **Распоряжение Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427-р** «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ
- **Методические рекомендации** по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей.
- **Министерство образования и науки РФ Письмо от 28 апреля 2017 года N ВК-1232/09** «О направлении методических рекомендаций»
- **Положение «О порядке разработки и требований к структуре, содержанию и оформлению дополнительной общеразвивающей программы»** (Принято на

заседании педагогического совета Протокол № 3 от 12.02.2020 г, Утверждено Приказом директора МБОУ ДО «РЦДТ» № 50 от 21.02.2020 г.)

- **Устав МБОУ ДО «Районный центр детского творчества»**

Дополнительная общеразвивающая программа является **модифицированной** и предназначена для реализации в детских объединениях учреждений дополнительного образования детей, общеобразовательных школах.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Новизна программы.

В отличие от существующих программ, данная Программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Все конспекты разработаны в сюжетно-игровой форме. Программа построена на триединстве **физического, психического и духовно-нравственного** здоровья.

Актуальность

В современной России проблема занятости детей и юношества, воспитание здорового и духовно, и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовые занятия в системе дополнительного образования, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время обучающихся, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность

Данная программа является доступной обучающимся дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие йогой - это **профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний**. Обучающиеся становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые

положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают обучающимся представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на овладение обучающимися основами техники различных упражнений требуют особую сосредоточенность, это развивает у обучающихся внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества обучающихся, что помогает добиться у них достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей.

Программа соответствует стартовому уровню.

В образовательном процессе применяются методы на деятельностной основе:

- *Объяснительно-иллюстративные методы обучения* (при таком методе обучения обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию).
- *Репродуктивные методы обучения* (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- *Частично-поисковые методы обучения* (участие в коллективном поиске).
- *Исследовательские методы обучения* (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

В программе также отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам двухгодичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы – воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи:

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

- 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 организма.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Отличительные особенности программ

В отличие от существующих программ, данная программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности.

Формы и режим занятий

Адресат программы – дошкольники в возрасте 5-7 лет. В объединение могут записаться все желающие, получившие разрешение родителей для занятий.

Сроки реализации программы - программа рассчитана на 144 часов.

Продолжительность обучения 2 года.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - общее

количество часов в год - 72;

количество часов и занятий в неделю – 2 часа по 30 минут.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий – аудиторные.

Формы аудиторных занятий – учебное занятие, игра.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники

В 5-6 лет

Знают:

- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализа-юра, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Умеют:

- Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Владеют:

- Необходимыми знаниями, навыками и умениями для пропаганды здорового образа жизни.

В 6-7 лет

Знают:

- Правила здорового образа жизни

Умеют:

- Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья

Владеют:

- Правильной техникой выполнения упражнений.

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств.

Воспитанники:

- выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;
- проявляют желание участвовать в играх;
- умеют самостоятельно выполнять упражнения; -контролируют свое самочувствие;
- имеют представление о здоровом образе жизни. Важнейшим элементом в реализации проекта является отслеживание результатов.

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Беби йога», в единстве с освоением программного

материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Учебно-тематический план

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Беби йога»	1 год	72	Тестовые задания
«Беби йога»	2-й год	72	Тестовые задания

Учебно-тематический план 5-6 лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	теория		практика
		кол-во занятий		
1	Вводное занятие	2	0,5	1,5
2	Диагностика физического Развития.	2	0,5	1,5
3	Диагностика. Гибкость — наклон вперед.	2	0,5	1,5
4	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	2	0,5	1,5
5	Статические упражнения, разминка.	2	0,5	1,5

6	Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге	2	0,5	1,5
7	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	2	0,5	1,5
8	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	2	0,5	1,5
9	Статические упражнения «Кузнечика»	2	0,5	1,5
10	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	2	0,5	1,5
11	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	2	0,5	1,5
12	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	2	0,5	1,5
13	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	2	0,5	1,5
14	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	2	0,5	1,5
15	Дыхательные упражнения	2	0,5	1,5
16	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	2	0,5	1,5
17	Гимнастика для глаз	2	0,5	1,5
18	Пальчиковая гимнастика	2	0,5	1,5
19	Релаксация	2	0,5	1,5
20	Суставная гимнастика	2	0,5	1,5
21	Суставная гимнастика	2	0,5	1,5
22	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
23	Статический вариант асан	2	0,5	1,5
24	Позы асан на четвереньках	2	0,5	1,5
25	Асаны (позы)	2	0,5	1,5

26	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
27	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
28	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
29	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	2	0,5	1,5
30	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	2	0,5	1,5
31	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	2	0,5	1,5
32	Позы на равновесие	2	0,5	1,5
33	Комплексы асан (1,2,3)	2	0,5	1,5
34	Комплексы асан (4,5,6)	2	0,5	1,5
35	Комплексы асан (7, 8, 9)	2	0,5	1,5
36	Диагностика Равновесие - поза Ромберга.	2	0,5	1,5
Итого		72	18	54

Учебно-тематический план 6-7лет
Содержание программы.

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов		
		вс ег о кол-во занятий	теория	практика
1	Вводное занятие	2	0,5	1,5
2	«ПДД»	2	0,5	1,5

3	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие в подводный мир».	2	0,5	1,5
4	Статические упражнения, разминка.	2	0,5	1,5
5	Организация и проведение занятий йогой.	2	0,5	1,5
6	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «Поза Бриллианта».	2	0,5	1,5
7	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	2	0,5	1,5
8	Статические упражнения «Кузнечика»	2	0,5	1,5
9	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	2	0,5	1,5
10	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	2	0,5	1,5
11	«Что такое правильная осанка»	2	0,5	1,5
12	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	2	0,5	1,5
13	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	2	0,5	1,5
14	Дыхательные упражнения	2	0,5	1,5
15	«Береги свой позвоночник»	2	0,5	1,5
16	Гимнастика для глаз	2	0,5	1,5
17	Пальчиковая гимнастика	2	0,5	1,5
18	Релаксация	2	0,5	1,5
19	Суставная гимнастика	2	0,5	1,5
20	Суставная гимнастика	2	0,5	1,5
21	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
22	Статический вариант асан	2	0,5	1,5

23	Позы асан на четвереньках	2	0,5	1,5
24	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
25	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
26	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
27	Асаны (позы)	2	0,5	1,5
28	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	2	0,5	1,5
29	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	2	0,5	1,5
30	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	2	0,5	1,5
31	Позы на равновесие	2	0,5	1,5
32	Комплексы асан (1,2,3)	2	0,5	1,5
33	Комплексы асан (4,5,6)	2	0,5	1,5
34	Комплексы асан (7, 8, 9)	2	0,5	1,5
35	«Чем мы дышим»	2	0,5	1,5
36	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	2	0,5	1,5
	Итого	72	18	54

Содержание программы.

1-й год обучения 5-6 лет

1.Тема: Вводноезанятие. Знакомство с группой и программой.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале.

Практика: Знакомство со спортивным инвентарем.

2. Тема: Диагностика физического развития.

Теория: Дыхательные пробы

Практика: Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

3. Тема: Диагностика. Гибкость, наклон вперед.

Теория: Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной.

Практика: перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки — показатель со знаком «+».

4. Тема: Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие в подводный мир».

Теория: Упражнения «Сдуем с ладошки», Статическое упражнение «Комплекс3»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

5. Тема: Статические упражнения разминка.

Теория: Статическое упражнение «Комплекс4, Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Самомассаж.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

6. Тема: Организация и проведение занятий по Йоге

Теория: Проведение кружковых занятий состаршими дошкольниками. Усовершенствование имеющейся программы.

Отработка комплексов упражнений Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

7. Тема: Статические упражнения «Мостик», «Орел», «Поза бриллианта».

Теория Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс5.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

8. Тема Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».

Теория Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Необходимо принять положение соскрещёнными ногами.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

9. Тема: Статические упражнения «Кузнечик»

Теория: Вытянуть правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывать правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживать тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустить правую ногу. Сделать то же самое левой ногой.

Практика: Контроль подвижности упражнений

10. Тема: Упражнение «Кобра», подвижные игры.

Теория: Медленное поднятие головы (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки приподнять грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Мягко опираясь на руки, прогнись в пояснице назад.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

11. Тема: Упражнение «Лук», «Корзина», подвижные игры.

Теория: Медленно и непринуждённо отрывать бёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение. Игра «За грибами».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

12. Тема: Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.

Теория: Опираясь на локти, поднять голову и верхнюю часть туловища, прогнуться назад, разворачивая грудь, и поместить макушку головы на пол. Придвинуть голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

13. Тема: Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.

Теория: Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно, поднимать её, сгибая колена. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместить её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса).

Практика: Контроль подвижности упражнений.

14. Тема: Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.

Теория: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дыхание спокойное. Игра «Колобок». Комплекс упражнений 7.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

15 Тема: Дыхательные упражнения

Теория: Упражнения «Насос», упражнения «Пчела»:

Практика: Контроль подвижности упражнений.

16. Тема: Создание образов живой природы (дерево, животные, природные явления погоды – дождь, снег, ветер и т.д.)

Теория: Игры «Радуга, обними меня», «Летний денек».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

17. Тема: Гимнастика для глаз.

Теория: Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

18. Тема: Пальчиковая гимнастика

Теория: Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь.

Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

19. Тема: Релаксация

Теория: Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

20. Тема: Суставная гимнастика

Теория: При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

21. Тема: Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной»

Теория: При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицоспокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный

Практика: Контроль подвижности упражнений.

22. Тема: Асаны (позы).

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Упражнение «Столик».

Практика: Контроль подвижности упражнений

23. Тема: Статический вариант асан.

Теория: Удержание позы в течение 5—10 секунд, на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

24. Тема: Позы асан в положении стоя на коленях.

Теория: Эти позы вытягивают позвоночники укрепляют мышцы тела. Упражнение «Кошка», упражнение «Собака»

Практика: Контроль подвижности упражнений

25. Тема: Асаны (позы)

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений Практика

26. Тема: Асаны (позы)

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений.

27. Асаны (позы)

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений

28. Асаны (позы)

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений.

29. Тема: Позы асан в положении сидя, восстанавливающие позы.

Теория: Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

30. Тема: Позы асан в положении лежа на животе, прогибы назад

Теория: Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

31. Тема: Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)

Теория: Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

32. Тема: Позы на равновесие

Теория: Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

33. Тема: Комплексы асан (7,8, 9)

Теория: Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

34. Тема: Комплексы асан (1,2,3)

Теория: Упражнения «Посох» и «Солнечная поза».

Практика: Контроль подвижности упражнений..

35. Тема: Диагностика Равновесие — поза Ромберга.

Теория: Сняв обувь, ребенок принимает положение, стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

36. Тема: Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.

Теория: Презентация. Результаты работы и показательное выступление

Практика: Контроль подвижности упражнений

Методическое обеспечение занятий

1-й год обучения 5-6 лет

№ П/П	Тема	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1/октябрь	Вводное занятие	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Ознакомление с Йогой. Вопросы и ответы
2/октябрь	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Игровая гимнастика (репка), Самомассаж «Дождик», Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Анкетирование. Какие упражнения больше подходят Вам
3/октябрь	Диагностика. Гибкость — наклон вперед.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении	Закрепить пройденную тему с ребенком

		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	
4/октябрь	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениями у ребенка
5/ноябрь	Статическое упражнение, разминка.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Повторить пройденный материал

6/ноябрь	Организац ия и проведение занятий по Йоге.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Выполнение упражнений в парах
----------	--	---	---	-------------------------------

7/ноябрь	Статическое упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Учимся основным приемам статических упражнений
8/ноябрь	Статическое упражнения «Лотоса», «Бегуна».	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практические (выполнение асан .)	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
9/декабрь	Статическое упражнения «Кузнечика»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Раздача доп. материала
10/декабрь	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Подвижные игры

11/ декабрь	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -ощущения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Закрепление упражнений
12/ декабрь	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Закрепить стат. Упражнения
13/январь	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Правильное понятие Статики

14/январь	Статическое упражнения	Коврики, палочки, гимнастические	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами	Применить пройденный материал в
-----------	---------------------------	--	--	---------------------------------------

	е «Лодочка», подвижные игры.	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.	работе с ребенком
15/январь	Дыхательные упражнения	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Рекомендации для дыхания
16/январь	Создание образов живой природы(деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Делимся опытом и навыками

17/ Февраль	Гимнастика для глаз	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Раздача лекционного материала
----------------	------------------------	---	---	-------------------------------

			-рассказ	
18/ февраль	Пальчиковая гимнастика	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Закрепить пройденный материал
19/ февраль	Релаксация	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	- Метод наглядного воздействия: -показ. -упражнения для формирования правильной осанки.	Использование методов Йоги в повседневной жизни
20/ февраль	Суставная гимнастика	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Рекомендации для дыхания

21/март	Суставная гимнастика	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Делимся опытом и навыками
---------	----------------------	---	--	---------------------------

		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение; -указания.	
22/март	Асаны (позы)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача лекционного материала
23/март	Статический вариант асан	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Закрепить пройденный материал
24/март	Позы асан на четвереньках	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Использование методов Йоги в повседневной жизни

25/апрель	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Закрепить пройденную тему с ребенком
26/апрель	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениями Йоги у ребенка
27/апрель	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Повторить пройденный материал

28/апрель	Позы на равновесие	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Выполнение упражнений в парах
-----------	--------------------	---	---	-------------------------------

		резиновыми шипами, ребристые доски.		
29/май	Комплексы асан (1,2,3)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Учимся основным приемам статических упражнений
30/май	Комплексы асан (4,5,6)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
31/май	Комплексы асан (7, 8, 9)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Раздача доп. материала

32/май	Диагностика Равновесие — поза Ромберга.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Подвижные игры
--------	--	---	---	----------------

		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.		
33/май	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Результаты работы, раздача материала для самостоятельного изучения

Содержание программы.

2-й год обучения 6-7лет

1.Тема: Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Рассказ о йоге

Практика: Контроль подвижности упражнений.

2.Тема:ПДД».

Теория: Игра «Светофор», Гимнастическиеупражнения «Мартышки».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

3.Тема: Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие в подводный мир».

Теория: Гимнастика для ног. Упражнения при плоскостопии. «Здоровые ножки».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

4.Тема: Статические упражнения, разминка.

Теория: Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар». Упражнения «Сдуем с ладошки».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

5.Тема: Организация и проведение занятий по йоге.

Теория: Статическое упражнение «Комплекс4,Поза «Кривого дерева», поза«Тигра». Самомассаж.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

6.Тема Статические упражнения «Мостик», «Орел», поза Бриллианта».

Теория: Упражнения на растяжку, Упражнения на укрепленияпозвоночного столба.«Мостик», «лодочка».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

7.Тема Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».

Теория: Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс5,

Практика: Контроль подвижности упражнений.

8.Тема Статические упражнения «Кузнечик».

Теория: Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

9.Тема:Упражнения «Кобра», подвижные игры.

Теория: Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена.

Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

10.Тема Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.

Теория: Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержаться на 5 секунд). Игра «Лягушата и мишка».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

11.Тема «Что такое правильная осанка».

Теория: Медленно и непринуждённо отрывать бёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься исходное положение. Игра «Загрибами».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

12.Тема:Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.

Теория: Выявить правильное понятие ровной осанки, правила и методы для правильной осанки в любых положениях. Комплекс упражнений.

Практика: Контроль подвижности упражнений

13.Тема:Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.

Теория: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

14.Тема: Дыхательные упражнения

Теория: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела наживоте. Дышите произвольно через нос.Игра «Колобок». Комплекс упражнений 7.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

15.«Береги свой позвоночник»

Теория: Упражнения «Насос», упражнения«Пчелла».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

16.Тема:Гимнастика для глаз

Теория: Игры «Тяжесть ты не поднимай, позвоночник сохраняй». Игры «Слони муха»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

17.Тема: Пальчиковая гимнастика

Теория: Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

18.Тема: Релаксация

Теория: Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь.

Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «жук».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

19Тема: Суставная гимнастика

Теория: Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

20.Тема: Суставная гимнастика

Теория: При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

Практика: Контроль подвижности упражнений закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

21.Тема: Асаны (позы).

Теория: Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

22.Тема: Статический вариант асан.

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Упражнение «Столик».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

23.Тема: позы асан на четвереньках.

Теория: Удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании.

Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка». *Практика:* Контроль подвижности упражнений.

24.Тема: Асаны (позы).

Теория: Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

25.Тема: Асаны (позы).

Теория: Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

26.Тема: Асаны (позы).

Теория: Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

27.Тема: Асаны (позы).

Теория: Упражнение «Лодка качается на волнах», упражнение «змея».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

28.Тема: Позы асан сидя и восстанавливающие позы

Теория: Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

29.Тема:Позы асан лежа на животе и прогибы назад

Теория: Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

30.Тема: Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)

Теория: Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу» .

Практика: Контроль подвижности упражнений.

31.Тема:Позы на равновесие.

Теория: Упражнения «Посох» и «Солнечнаяпоза».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

32.Тема:Комплексы асан (1,2,3)

Теория: Упражнения «треугольник»,«столик», «бабочка».

Практика: Контроль подвижности упражнений.

33. Тема: Комплексы асан (7,8, 9)

Теория: Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».

Практика: Контроль подвижности упражнений

34.Тема: Комплексы асан (1,2,3)

Теория: Упражнения «Посох» и «Солнечнаяпоза».

Практика: Контроль подвижности упражнений..

35 Тема: Диагностика Равновесие— поза Ромберга.

Теория: Сняв обувь, ребенок принимает положение, стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

36. Тема: Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.

Теория: Презентация. Результаты работы и показательное выступление

Практика: Контроль подвижности упражнений

Методическое обеспечение занятий

2-й год обучения 6-7 лет

№ П/П	Тема	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1/октябрь	Вводное занятие	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Ознакомление с Йогой. Вопросы и ответы
2/октябрь	«ПДД»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Анкетирование. Какие упражнения больше подходят Вам
		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.		

3/октябрь	«Сам себя полечу»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	Закрепить пройденную тему с ребенком
4/октябрь	Дыхательные упражнения	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениями у ребенка
5/ноябрь	Статическое упражнение, разминка.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Правильное понятие Статика

6/ноябрь	Как защитить позвоночник	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Применить пройденный материал в работе с ребенком
7/ноябрь	Статическое упражнение «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Рекомендации для дыхания
8/ноябрь	Статическое упражнение «Лотос», «Бегуна».	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практические (выполнение асан .)	Делимся опытом и навыками
9/декабрь	Статическое упражнение «Кузнечик»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки;	Раздача лекционного материала

		ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для развития координации движений	
10/ декабрь	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Закрепить пройденный материал
11/ декабрь	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -ощущения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Использование методов Йоги в повседневной жизни
12/ декабрь	«Что такое правильная осанка»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Рекомендации для дыхания

13/январь	Статическое упражнения	Коврики, гимнастические палочки,	1.Методы использования слова: -рассказ	Делимся опытом и навыками
-----------	---------------------------	-------------------------------------	---	---------------------------------

	е «Дерево», подвижные игры.	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	
14/январь	Статическ ое упражнение «Лодочка», подвижны е игры.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача лекционного материала
15/январь	Дыхательн ые упражнения	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Использование методов Йоги в повседневной жизни

16/январь	«Береги свой позвоночник»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Закрепить пройденную тему с ребенком
-----------	---------------------------	---	--	--------------------------------------

		резиновыми шипами, ребристые доски.		
17/ Февраль	Гимнастика для глаз	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениями Йоги у ребенка
18/ февраль	Пальчиковая гимнастика	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Повторить пройденный материал
19/ февраль	Релаксация	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	- Метод наглядного воздействия: -показ. -упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение упражнений в парах

20/ февраль	Суставная гимнастика	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ.	Учимся основным приемам
----------------	-------------------------	--	---	-------------------------------

		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	статических упражнений
21/март	Суставная гимнастика	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
22/март	Асаны (позы)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача доп. материала
23/март	Статический вариант асан	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Подвижные игры

24/март	Позы асан на четвереньках	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Закрепить дома пройденный материал
25/апрель	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Использование методов Йоги в повседневной жизни
26/апрель	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Закрепить пройденную тему с ребенком

27/апрель	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и Йоги у ребенка
-----------	---	--	---	--

28/апрель	Позы на равновесие	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Повторить пройденный материал
29/май	Комплексы асан (1,2,3)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Выполнение упражнений в парах
30/май	Комплексы асан (4,5,6)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Учимся основным приемам статических упражнений
31/май	Комплексы асан (7, 8, 9)	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе

		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение;	
32/май	«Чем мы дышим»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Раздача доп. материала
33/май	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Результаты работы, раздача материала для самостоятельного изучения

Техническое оснащение занятий.

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1-1,5 м, шириной 60 см с отметкой угловы.
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

Список литературы

Перечень литературы, использованной педагогом.

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
10. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.
11. Иванова Т.А. «Йога для детей», СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

Перечень литературы, информации рекомендуемой для обучающихся.

- 1.<http://dimulik.ru/gimnastika/939-skazochnayaaerobika.html> -сказочная аэробика для детей (видео)
2. <http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=4313>
- 3.<http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Gimnastika/002-Soderzhanie.html> - презентации о спорте

4. http://www.tinlib.ru/zdorove/fitnes_posle_40/p4.php асаны и рекомендации ученика
5. *Берестов, В.Д. Как я научился плавать /В.Д. Берестов/*
6. Любимые стихи /В.Д. Берестов. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.15.
7. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
8. Есеновский, М. Пуговица /М. Есеновский //Классики:лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003.
9. Михалков, С.В. Про девочку, которая плохо кушала /С.В. Михалков . - М.: Изд-во «Бамбук», 2000.

Приложение 1

Календарный учебный график

ДОП «Беби йога» на 2022-2023 учебный год

Педагог: Смирнова Елена Николаевна .

Режим занятий : 2 занятия в неделю по 30 минут;

Форма проведения занятий - аудиторная,

Форма организации занятий – индивидуально-групповая.

Форма обучения - очная.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются тестирование.

Формы промежуточной аттестации: тест.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

декабрь 2022г., май 2023г.

Дата начала занятий: 1 сентября 2022г.

Дата окончания занятий: 31 мая 2023г.

Праздничные дни:

4 ноября 2022г - День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2023г— Новогодние каникулы;

7 января 2023г — Рождество Христово;

23 февраля 2023г — День защитника Отечества;

24 февраля 2023г - праздничный выходной день (перенос с воскресенья 1 января)

8 марта — Международный женский день;

1 мая — Праздник Весны и Труда;

8 мая 2023г - праздничный выходной день (перенос с воскресенья 8 января)

9 мая — День Победы.

Приложение 2

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

« Беби йога »

1. Текущий контроль

№ пп	Разделы (темы) программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Раздел 1 :						
2	Раздел 2						
3	Раздел 3						

Критерии:

Высокий уровень – 85-100% правильного выполнения заданий (5 баллов)

Средний уровень- 45-84% правильного выполнения заданий (4 балла)

Низкий уровень – менее 45% правильного выполнения заданий (3 балла)

**Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
2022/2023 учебный год**

ФИО педагога дополнительного образования _____
 Дополнительная общеразвивающая программа _____ направленности
 (направленность дополнительной общеразвивающей программы)

(наименование дополнительной общеразвивающей программы)

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы _____ год № группы _____ Год обучения _____

Форма проведения промежуточной аттестации _____ Дата проведения аттестации _____

№ п/п	Фамилия, имя, обучающегося	1. Предметные знания и умения			2. Метапредметные умения и навыки			3. Личностные результаты			ИТОГ
		сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Всего аттестовано _____ обучающихся, из них по результатам промежуточной аттестации _____

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ :

Предметные знания и умения:

высокий уровень _____ чел. _____ %
средний уровень _____ чел., _____ %;
низкий уровень _____ чел., _____ %;

Метапредметные (общеучебные) умения и навыки:

высокий уровень _____ чел., _____ %;
средний уровень _____ чел., _____ %;
низкий уровень _____ чел., _____ %;

Личностные результаты:

высокий уровень _____ чел., _____ %;
средний уровень _____ чел., _____ %;
низкий уровень _____ чел., _____ %;

ИТОГО аттестованы (сумма по всем показателям)

высокий уровень _____ чел., _____ %;
средний уровень _____ чел., _____ %;
низкий уровень _____ чел., _____ %;

Педагог дополнительного образования

ПОДПИСЬ

Оценочные материалы.

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

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Тестовые задания

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

Шкала оценок:

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

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Форма подведения итогов:

мониторинг достижения детьми планируемых результатов ;

открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов ;

участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня ;

видеоматериал;

фотоотчет.

перечисляет темы(разделы) занятий с указанием количества часов _____ всего, а также количество часов на теорию и практику, а также формы промежуточной аттестации.

Приложение 5.

Перспективное планирование занятий детской йогой детей 5-7 лет.

Старший дошкольный возраст

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
Л Б	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
Ц Е Л Б	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
Ц Е Л ь	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли

	- Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

Подготовительная к школе группа

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
Ц Е Л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		

II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
Ц Е Л ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (в 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		

	<ul style="list-style-type: none"> • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп • на развитие плечевого пояса • на равновесие 		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
Ц Е Л ь	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза

	<ul style="list-style-type: none"> - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга 	<ul style="list-style-type: none"> - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика 	<ul style="list-style-type: none"> - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	<p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп 		
	<p>Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз</p>		
	<p>Релаксационная гимнастика</p>		
	<p>Темы для беседы:</p> <p>«В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»</p>	<p>Темы для беседы:</p> <p>«Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».</p>	<p>Темы для беседы:</p> <p>«Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»</p>
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

