

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 7 "ЖЕМЧУЖИНКА"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

295047 г. Симферополь ул. М.Донского 14, тел: (0652) 48-92-08 E-mail:sadik_jemchuginka@crimeaedu.ru

ПРИНЯТА

педагогическим советом
от 21.02.2023г.
протокол №3

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 21.02.2023г. №99-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
кружка физкультурно-спортивного направления
«Йо-жи-ки»

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый (1 год)
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Составитель: Шадрова Ольга Александровна
Должность: педагог дополнительного образования

г. Симферополь,
2023 г.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Воспитательный потенциал программы	7
1.4.	Содержание программы	8
1.5.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Список литературы.	14
3.	Приложения	15
3.1.	Приложение 1. Календарный учебный график	15
3.2.	Приложение 2. Оценочные материалы	16
3.3.	Приложение 3. Календарно-тематическое планирование	17
3.4.	Приложение 4. Лист корректировки	35

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 14 июля 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11 августа 2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБДОУ №7 «Жемчужинка» г. Симферополя, утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым от 19.03.2018 г. №930.

Программа **модифицированная**, разработана на основе программ и методических разработок следующих авторов: Т.И. Иванова

Направленность программы по йоге - физкультурно-оздоровительная.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по йоге (далее - Программа) ориентировано на:

- Развивать мышечный корсет, укрепить опорно-двигательный аппарат;
- Воспитывать любовь к физической культуре;
- Самостоятельно выполнять упражнения дома, умение радоваться успехам;
- Формирование новых двигательных навыков;
- Научить детей осознанно заботиться о своем здоровье, терпеливо и добросовестно выполнять все упражнения.

Актуальность программы. Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются 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. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих 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.

Новизна. В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, 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.

Отличительные особенности программы.

- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.

- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счете, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.

- система занятий по хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки).

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными. Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объем легких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

Педагогическая целесообразность. Асаны и пранаямы оказывают целенаправленное воздействие на определенные системы и органы организма ребенка мягко и с пролонгированным эффектом. Благодаря чему достигается положительный результат и закладывается фундамент здоровья на долгие годы. Учить играя – главный секрет популярности детской йоги. Следование занимательному сюжету, волшебные истории, двигательные загадки, двигательный рассказ о жизни животных-все это помогает держать внимание детей и стимулирует заниматься с особой заинтересованностью. Элементы йоги используются нами в виде адаптированных для дошкольников гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром.

Адресат программы. Программа разработана для детей 4 - 7 лет. В группы принимаются как девочки, так и мальчики, без предъявления требований к уровню подготовки, изъявившие желание заниматься

йогой. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Формируются с учетом развития, круга интересов, личностных характеристик присущих для конкретного возраста. Дети этой возрастной категории имеют хорошую память, поэтому им нетрудно запомнить хореографические упражнения. В этом возрасте складывается мировоззрение, развивается самооценка, проявляются его способности. Наполняемость учебной группы по годам обучения – до 10 человек.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе 1 год. Продолжительность образовательного процесса – 64 академических часа. В период летних школьных каникул занятия не проводятся.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса осуществляется на основании учебного плана, календарного-учебного графика, программы дополнительного образования и разработанного на ее основе календарно-тематического планирования. Дошкольники могут быть укомплектованы в одновозрастные и разновозрастные группы, в зависимости от степени знаний, навыков и умений и являются основным составом группы. Состав группы – постоянный. Занятия - групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают беседы и практические занятия.

Режим занятий. Каждая группа занимается два раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 20 минут для обучающихся среднего дошкольного возраста, 25 минут для обучающихся старшего дошкольного возраста, 30 минут для обучающихся детей подготовительной к школе группы.

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Цель программы: повышение защитных функций организма, общей работоспособности, а также сохранение и укрепление здоровья детей посредством занятий детской йогой.

Задачи:

образовательные:

- 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:

- 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:

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

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, поддержка здоровья, развитие гибкости, умение концентрировать внимание с ранних лет. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

1.4. Содержание программы

Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. (2 ч.)	1	2	2
	1.1 Правила техники безопасности на занятиях йогой.			
	1.2 Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях йогой.	1	2	2
2	Комплексы детской йоги.			
	2.1 Дыхание и асаны.			
	2.2 Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны.	0,5	3	3,5
	2.3 Комплекс асаны.	0,5	3	3,5
	2.4 Комплекс асаны.	0,5	3	3,5
	2.5 Сказочная йога + дыхание жужжащей пчелы.	0,5	3	3,5
	2.6 Разминка + солнечное и лунное дыхание.		3	3
	2.7 Закрепление изученных комплексов упражнений и асан.	0,5	3	3,5
		0,5	8	8,5

	Силовой комплекс + детская йога. ОРУ с предметами и без. 3.1 Упражнения с предметами. 3.2 Общеразвивающие упражнения + йога. 3.3 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. 3.4 Акробатические упражнения + йога. 3.5 Закрепление изученных техник.	1 1 1	3 3 3 3	4 3 4 3
4	Йога 4.1. Танцевальный рисунок. 4.2. Танец солнцу (комплексупражнений) 4.3. Техники медитации	1 1 1	3 3 3	4 4 4
		12	52	64

Содержание учебного плана

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»
2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.
3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
 - для мышц живота;
 - для мышц спины путем наклона вперед;
 - для укрепления мышц ног;
 - для развития стоп;
 - для развития плечевого пояса;
 - на равновесие.
3. Дыхательные упражнения и игры.
4. Гимнастика для глаз.
5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
6. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды

1.5. Планируемые результаты

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 4 до 7 лет.

Рабочая программа по детской йоге предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Занятия в средней группе - 20 минут, в старшей и подготовительной к школе группах - 30 минут.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 октября. Конец учебного года – 31 мая. Начало занятий 15.30, окончание 17.10. Продолжительность учебного года 32 недели. Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ №7 «Жемчужинка» г. Симферополя, включая каникулы. В летний период занятия не проводятся.

Допускается работы с группами переменного состава, уменьшение численного состава. Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие аспекты:

Кадровое обеспечение: важнейшим условием реализации программы кружка является кадровое обеспечение учебного процесса в соответствии с «Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»». Реализацию программы обеспечивает педагог, который организует деятельность обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организует свободное время; обеспечивает освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для проведения занятий,
- гимнастические коврики по количеству детей,
- портативная колонка,
- выход в интернет.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Особенности организации образовательного процесса – Обучение организовано в **очной форме**.

Наличие у детей формы для занятий (у мальчиков- шорты, футболка, чешки; у девочек- футболка, лосины, чешки (форма черного цвета).

Методики: создание детских объединений внутри коллектива – групп консультирования; привлечение к работе, связанной с проведением различного вида мероприятий, выступлений.

Методы обучения:

- 1) *схематический или символический* (схемы, рисунки, плакаты);
- 2) *картинный и картинно-динамический* (иллюстрации, фотоматериалы);

- 3) звуковой (аудиозаписи);
- 4) смешанный (видеозаписи);
- 5) дидактические пособия (вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания);

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого материала его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы физкультурно-оздоровительная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация. **Формы организации образовательного процесса:** групповая.

Возможные формы организации занятия: комбинированные занятия, конкурсы, открытые занятия;

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм занятия: подготовка зала к проведению занятия, подготовка необходимого оборудования.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

2.3. Формы аттестации

В конце каждого периода обучения (учебного года), на протяжении контрольно-учетных занятий проводится мониторинг.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.

<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа 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.

2.4. Список литературы

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 г.
2. Игнатьева Т.П. «Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы». Санкт-Петербург.– Издательский дом «Нева», 2003 г.
3. Липень А.А. «Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге». Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009 г.
4. Правдина Н.Б. «Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей». Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 г.
5. Т. А. Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа» Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015 г.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1.
1

Приложение

Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 октября. Конец учебного года – 31 мая. Начало занятий - 15.30, окончание – 17.10. Продолжительность учебного года 32 недели. Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ №7 «Жемчужинка» г. Симферополя, включая каникулы. В летний период занятия не проводятся. Календарный учебный график единый для всех групп.

Учебный график

№ п/п	Возрастная группа	Количество занятий			
		Длительность одного занятия (минут)	В неделю на группу	В месяц на группу	Общее количество занятий в год
1	4-5	20	2	8	64
2	5-6	25	2	8	64
3	6-7	30	2	8	64

Расписание занятий

№	Наименование кружка	День недели	Время	помещение
1	«Йо-жи-ки»	вторник	15:30-15:50 -1-я подгруппа 16:00-16:30 -2-я подгруппа 16:40-17:10 -3-я подгруппа 17:20-17:40 -4-я подгруппа	Спортивный зал
		пятница	15:30-15:50 -1-я подгруппа 16:00-16:30 -2-я подгруппа 16:40-17:10 -3-я подгруппа 17:20-17:40 -4-я подгруппа	

3.2.

Приложение 2

Оценочные материалы

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа 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.

**Календарно-тематическое планирование
Средний и старший дошкольный возраст**

№ п/п	Октябрь комплекс №1	Ноябрь комплекс №2	Декабрь комплекс №3
I.	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	Январь комплекс № 4	Февраль комплекс № 5	Март комплекс № 6
Ц Е Л ь	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	Апрель Комплекс № 7	Май Комплекс № 8
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.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»	
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж	
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика
	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».
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	

Подготовительная к школе группа

№ п/п	Октябрь комплекс №1	Ноябрь комплекс №2	Декабрь 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	Январь комплекс № 4	Февраль комплекс № 5	Март 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	Апрель Комплекс № 7	Май Комплекс № 8
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.
I	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»	

«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика
	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 	
	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».
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

Средняя группа

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Цель	Оборудование и материалы
	план	факт			
Октябрь					
1.	04.10		«Давайте познакомимся!»	Познакомить детей с направлением «Йога». 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.	Аудиоматериал, картинки на тему «Йога»
2.	06.10				

3.	11.10		Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения.	Аудиоматериал
4.	13.10				
5.	18.10		Комплекс статических упражнений (Комплекс №1)	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
6.	20.10				
7.	25.10		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Аудиоматериал
8.	27.10				
Ноябрь					
9.	01.11		Комплекс статических упражнений (Комплекс №2)	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Аудиоматериал
10.	03.11				
11.	08.11		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
12.	10.11				
13.	15.11		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
14.	17.11				
15.	22.11		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Аудиоматериал
16.	24.11				
Декабрь					
17.	01.12		Комплекс статических упражнений (Комплекс №3)	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Аудиоматериал
18.	06.12				
19.	08.12		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
20.	13.12				
21.	15.12		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
22.	20.12				

			внимания		
23.	22.12		Дыхательные упражнения и игры,	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
24.	27.12		гимнастика для глаз		
Январь					
25.	10.01		Комплекс статических упражнений (Комплекс №4)	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Аудиоматериал
26.	12.01				
27.	17.01		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
28.	19.01				
29.	24.01		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
30.	26.01				
31.	31.01		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
Февраль					
32.	02.02		Комплекс статических упражнений (Комплекс №5)	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость.	Аудиоматериал
33.	07.02				
34.	09.02		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
35.	14.02				
36.	16.02		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
37.	21.02				
38.	28.02		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
Март					
39.	02.03		Комплекс статических	Продолжать развивать гибкость	Аудиоматериал

40.	07.03		упражнений (Комплекс №6)	позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	
41.	09.03		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
42.	14.03				
43.	16.03		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
44.	21.03				
45.	23.03		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
46.	28.03				
Апрель					
47.	04.04		Комплекс статических упражнений (Комплекс №7)	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Аудиоматериал
48.	06.04				
49.	11.04		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
50.	13.04				
51.	18.04		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
52.	20.04				
53.	25.04		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
54.	27.04				
Май					
55.	02.05		Комплекс статических упражнений (Комплекс №8)	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Аудиоматериал
56.	04.05				
57.	11.05		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
58.	16.05				
59.	18.05		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
60.	23.05				

			внимания		
61.	25.05		Дыхательные упражнения и игры,	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
62.	30.05		гимнастика для глаз		

Старший возраст

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Цель	Оборудование и материалы
	план	факт			
Октябрь					
1.	04.10		«Давайте познакомимся!»	Познакомить детей с направлением «Йога». 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.	Аудиоматериал, картинки на тему «Йога»
2.	06.10				
3.	11.10		Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения.	Аудиоматериал
4.	13.10				
5.	18.10		Комплекс статических упражнений (Комплекс №1)	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
6.	20.10				
7.	25.10		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Аудиоматериал
8.	27.10				
Ноябрь					
9.	01.11		Комплекс статических упражнений (Комплекс №2)	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Аудиоматериал
10.	03.11				
11.	08.11		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
12.	10.11				
13.	15.11		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
14.	17.11				

15.	22.11		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Аудиоматериал
16.	24.11				
Декабрь					
17.	01.12		Комплекс статических упражнений (Комплекс №3)	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Аудиоматериал
18.	06.12				
19.	08.12		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
20.	13.12				
21.	15.12		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
22.	20.12				
23.	22.12		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
24.	27.12				
Январь					
25.	10.01		Комплекс статических упражнений (Комплекс №4)	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Аудиоматериал
26.	12.01				
27.	17.01		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
28.	19.01				
29.	24.01		Релаксационная	Формировать правильную осанку;	Аудиоматериал

30.	26.01		гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	
31.	31.01		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
Февраль					
32.	02.02		Комплекс статических упражнений (Комплекс №5)	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость.	Аудиоматериал
33.	07.02				
34.	09.02		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
35.	14.02				
36.	16.02		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
37.	21.02				
38.	28.02		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
Март					
39.	02.03		Комплекс статических упражнений (Комплекс №6)	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	Аудиоматериал
40.	07.03				
41.	09.03		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
42.	14.03				
43.	16.03		Релаксационная гимнастика,	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и	Аудиоматериал

44.	21.03		игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	эластичность позвоночника, подвижность суставов.	
45.	23.03		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
46.	28.03				
Апрель					
47.	04.04		Комплекс статических упражнений (Комплекс №7)	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Аудиоматериал
48.	06.04				
49.	11.04		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
50.	13.04				
51.	18.04		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
52.	20.04				
53.	25.04		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
54.	27.04				
Май					
55.	02.05		Комплекс статических упражнений (Комплекс №8)	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Аудиоматериал
56.	04.05				
57.	11.05		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
58.	16.05				
59.	18.05		Релаксационная гимнастика,	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и	Аудиоматериал

60.	23.05		игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	эластичность позвоночника, подвижность суставов.	
61.	25.05		Дыхательные упражнения и	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
62.	30.05		игры, гимнастика для глаз		

Подготовительная к школе группа

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Цель	Оборудование и материалы
	план	факт			
Октябрь					
1.	04.10		«Давайте познакомимся!»	Познакомить детей с направлением «Йога». 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.	Аудиоматериал, картинки на тему «Йога»
2.	06.10				
3.	11.10		Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения.	Аудиоматериал
4.	13.10				
5.	18.10		Комплекс статических упражнений (Комплекс №1)	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
6.	20.10				
7.	25.10		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Аудиоматериал
8.	27.10				
Ноябрь					
9.	01.11		Комплекс статических упражнений (Комплекс №2)	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Аудиоматериал
10.	03.11				
11.	08.11		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
12.	10.11				
13.	15.11		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
14.	17.11				
15.	22.11		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Аудиоматериал
16.	24.11				

Декабрь					
17.	01.12		Комплекс статических упражнений (Комплекс №3)	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	Аудиоматериал
18.	06.12				
19.	08.12		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
20.	13.12				
21.	15.12		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
22.	20.12				
23.	22.12		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
24.	27.12				
Январь					
25.	10.01		Комплекс статических упражнений (Комплекс №4)	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Аудиоматериал
26.	12.01				
27.	17.01		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
28.	19.01				
29.	24.01		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
30.	26.01				
31.	31.01		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
Февраль					
32.	02.02		Комплекс статических упражнений (Комплекс №5)	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость.	Аудиоматериал
33.	07.02				

34.	09.02		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
35.	14.02				
36.	16.02		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
37.	21.02				
38.	28.02		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал

Март

39.	02.03		Комплекс статических упражнений (Комплекс №6)	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	Аудиоматериал
40.	07.03				
41.	09.03		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
42.	14.03				
43.	16.03		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
44.	21.03				
45.	23.03		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
46.	28.03				

Апрель

47.	04.04		Комплекс статических упражнений (Комплекс №7)	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Аудиоматериал
48.	06.04				
49.	11.04		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
50.	13.04				
51.	18.04		Релаксационная гимнастика, игры,	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность	Аудиоматериал

52.	20.04		направленные на активизацию действий, развитие внимания	позвоночника, подвижность суставов.	
53.	25.04		Дыхательные упражнения	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
54.	27.04		и игры, гимнастика для глаз		
Май					
55.	02.05		Комплекс статических упражнений (Комплекс №8)	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Аудиоматериал
56.	04.05				
57.	11.05		Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Аудиоматериал
58.	16.05				
59.	18.05		Релаксационная гимнастика, игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	Формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	Аудиоматериал
60.	23.05				
61.	25.05		Дыхательные упражнения	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	Аудиоматериал
62.	30.05		и игры, гимнастика для глаз		

Комплексы статических упражнений

1. Поза «Зародыша»

Лёжа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение.

Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек.

Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

2. Поза «Угла»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

3. Поза «Мостик»

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

4. Поза «Ребёнка»

Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

5. Поза «Кошки»

Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

- «Поза доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

- «Поза сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

6. Поза «Бриллианта» (вариант 1)

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

7. Поза «Горы»

Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как

бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

8. Поза «Дерева» (вариант 1)

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

9. Поза «Льва»

Сесть на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Вытянуть шею, прижав подбородок к груди. Напрячь глаза, глядя исподлобья со всей свирепостью льва. Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот и, высунув язык как можно дальше вперед и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд. Подбородок прижат к подъяремной впадине на груди. Язык вытягивается как можно ниже. Взгляд направлен исподлобья вперед или в межбровье. Грудная клетка выгнута вперед. Плечи отведены назад и опущены вниз к ягодицам. Лопатки втянуты внутрь.

10. Поза «детеныш кобры»

Лягте на живот, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

11. «Мама кобра»

Теперь приподнимитесь больше, выпрямляя руки, но не прогибаясь до конца. Аккуратно опуститесь на пол на выдохе.

12. Поза «Папа кобры».

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сводите лопатки вместе и опускайте виз плечи. Выдохните и опускайтесь на пол подбородком вперед.

Действие: укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, стимулирует и улучшает работу органов брюшной полости, снимает напряжение, входит в комплекс упражнений для лечения и облегчения астмы.

13. Поза «бегуна»

Стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед (5 — 6 сек).

14. Поза «головоколенная»

Сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги.

15. Поза «черепаха»

Сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря — домика и **сказать «привет».**

16. Поза «бабочки»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед. *«бабочка уснула».*

17. Поза «верблюда» Встать на колени руки ниже поясницы. Упираясь руками в таз, толкать кончик вперед, чтобы колени образовали прямой угол. Посмотреть назад и подняться.

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по кружку «Йо-жи-ки»**

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласовано