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

СОГЛАСОВАНА
заведующим
МБДОУ «Детский сад № 32
комбинированного вида»
«_____»_____ 2023 г.

_____Фадеева Н.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ ДО «РЦДТ»
№ 83 от 14.04.2023г.

_____Пугачева О.А.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол №4 от 13.04.2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"
DN: C=RU, S=Ленинградская область, STREET="ШКОЛЬНАЯ УЛИЦА, 1", L=г. Гатчина, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА""", ОГРН=1024702084967, СНИЛС=13988581028, OID.1.2.643.100.4=4719020532, ИНН=470507548512, E=oksanapugachewa@yandex.ru, G=Оксана Андреевна, SN=Пугачева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.10 10:26:59+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

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
2023 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
    - План воспитательной работы

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.Игнатьевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

Программа «Беби йога» разработана на основе следующих нормативно-правовых 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 27.07.2022 N 629 «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.

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 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, имеющий 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 осанку. 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 обучающиеся 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.

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 обучающегося.

Задачи:

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения м навыки обучающихся;
- 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 отличии от существующих программ, данная программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности.

Формы и режим занятий

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 5-7лет. 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:

Предметные:

- Обучение сложно-координационным навыкам (удержание равновесия в различных положениях и т.д.)
- Повышение уровня физической подготовленности

Метапредметные:

- Развитие координации движения, гибкости и выносливости
- Укрепление основных групп мышц

Личностные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Стабилизация эмоционального фона у 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 1 год

№ п/п	**Наименование модулей, разделов и тем**	**Количество часов**		
		кол-во занятий	**теория**	**практика**
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	Статическоеупражнение «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 2 год

Содержание программы.

№ п/п	**Наименование модулей, разделов и тем**	**Количество часов**		
		всего 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 ипроведение занятий йоге.	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 открытыхзанятий для педагогов, родителейи детей. Фото-отчет.	2	0,5	1,5
	Итого	72	18	54

Содержание программы.

1-й год обучения

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 дыханияна вдохе) Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокоговдоха 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. Гибкостьь, наклон вперед.

Теория: Ребенок принимает основную стойкуна гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можнониже 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 упражненийй, сказка «Путешествие в подводныймир».

Теория: Упражнения «Сдуем с ладошки», Статическое упражнение «Комплекс 3»

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 некренилось 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, прогиб в пояснице назад.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

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

Теория: Медленно и непринуждённо отрыватьбёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову игрудь, 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 колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левогобедра или поместить еѐ 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». Комплексупражнений 7.

Практика: Контроль подвижности упражнений.

15 Тема: Дыхательные упражнения

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

Практика: Контроль подвижности упражнений.

16. Тема: Создание образов живой природы (д деревья, 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 «Волшебныйсон 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. Лицо спокойное, 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 восновном выполняется со звуковымсопровождением (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 позвоночник и 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 восновном выполняется со звуковымсопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений Практика

26.Тема: Асаны (позы)

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох восновном выполняется со звуковымсопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений.

27. Асаны (позы)

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох восновном выполняется со звуковымсопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений

28. Асаны (позы)

Теория: Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох восновном выполняется со звуковымсопровождением (звуковая гимнастика).

Практика: Контроль подвижности упражнений.

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

Теория: Укрепляют иммунитет, улучшаютосанку 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, улучшаютосанку и заряжают энергией.

Упражнения «Лодка», «Кобра»,«Мостик»

Практика: Контроль подвижности упражнений.

31. Тема: Динамический вариант асан (позылежа 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 «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 иподошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. Послетого как ребенок принял устойчивоеположение,

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,родителейи детей.Фото-отчет.

Теория: Презентация. Результаты работы ипоказательное выступление

Практика: Контроль подвижности упражнений

Методическое обеспечение занятий

1-й год обучения

№ П/П	Тема	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1/октябрь	Вводное занятие	Коврики,гимнастическиепалочки, 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).	Ознакомлениес Йогой. Вопросы иответы
2/октябрь	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	Игровая гимнастика (репка),Самомассаж «Дождик», Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Анкетирование. Какие упражнения больше подходят Вам
3/октябрь	Диагностика.Гибкость — наклон вперед.	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя,сидя, лѐжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	Закрепить пройденную тему с обучающимся
4/октябрь	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	1. Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениями у обучающегося

5/ноябрь	Статическ ие упражнения, разминка.	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Повторить пройденный материал
6/ноябрь	Организация и проведение занятий по Йоге.	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	1. Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.	Выполнение упражнений в парах
7/ноябрь	Статическ ие упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Учимся основным приемам статических упражнений
8/ноябрь	Статическ ие упражнения «Лотоса», «Бегуна».	Коврики, гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	1. Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ. 3.практические (выполнение асан .)	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
9/декабрь	Статическ ие упражнения «Кузнечика»	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Раздача доп. материала
10/ декабрь	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Подвижныеигры
11/ декабрь	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижны е игры.	Коврики,гимнастическиепалочки, 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	Закрепление упражнений
12/ декабр	Статическ ое упражнение	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки	-дыхательные упражнения;	Закрепитьстат. Упражнения

ь	«Рыба», подвижны е игры.	и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-упражнения дляформирования правильной осанки; -упражнения дляразвития координациидвижений	
13/январь	Статическ ое упражнение «Дерево», подвижные игры.	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	1. Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.	Правильное понятие Статики
14/январь	Статическ ое упражнени	Коврики, гимнастические палочки,	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами	Применить пройденный материал в
	е «Лодочка», подвижны е игры.	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	упражнений,альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.	работе с обучающимся
15/январь	Дыхательн ые упражнения	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-дыхательные упражнения; -упражнения правильной осанки; -упражнения дляразвития координациидвижений	Рекомендациидля дыхания
16/январь	Создание образов живой природы(д еревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Делимся опытом инавыками
17/Февраль	Гимнастика для глаз	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: - рассказ	Раздача лекционного материала

18/ феврал ь	Пальчиковая гимнастика	Коврики,гимнастическиепалочки, 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.	Закрепитьдома пройденный материал
19/ феврал ь	Релаксация	Коврики,гимнастическиепалочки, 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 дляформирования правильной осанки.	Использование методов Йоги в повседневной жизни
20/ феврал ь	Суставная гимнастика	Коврики,гимнастическиепалочки, 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.	Рекомендациидля дыхания
21/март	Суставная гимнастика	Коврики,гимнастическиепалочки, 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.	Делимся опытом инавыками
22/март	Асаны (позы)	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-упражнения дляформирования правильной осанки; -упражнения дляразвития координациидвижений Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача лекционного материала
23/март	Статическ ий вариантасан	Коврики,гимнастическиепалочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-упражнения дляформирования правильной осанки; -упражнения дляразвития координациидвижений Метод наглядного воздействия: -показ.	Закрепитьдома пройденный материал

24/март	Позы асан на четвереньках	Коврики,гимнастическиепалочки, 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 формироватьнавыки владения упражнениям и Йоги у обучающегося
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 резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Выполнение упражнений впарах
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 наглядноговоздействия: -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	Диагности ка Равновесие — поза Ромберга.	Коврики,гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Подвижныеигры
33/май	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителейи 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;	Результатыработы, раздача материала для самостоятель ного изучения

Содержание программы.

2-й год обучения

1.Тема: Вводное занятие

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

Рассказ о йоге

*П*рактика: 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 укреплениепозвоночного 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 соскрещёнными 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 некренилось 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 (задержиться 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«Пчлела».

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.

Т*еория:* Асаны выполняются ввиде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковымсопровождением(звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить иразвить 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 се-кунд на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник»,упражнение «Ласточка». *Практика:* Контроль подвижности упражнений.

24.Тема:Асаны (позы).

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

Практика: Контроль подвижности упражнений.

25.Тема:Асаны (позы).

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

Практика: Контроль подвижности упражнений.

26.Тема:Асаны (позы).

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

Практика: Контроль подвижности упражнений.

27.Тема:.Асаны (позы).

Теория: Упражнение «Лодка качается наволнах», 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. Послетого как ребенок принял устойчивоеположение, 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,родителейи детей.Фото-отчет.
Теория: Презентация. Результаты работы ипоказательное выступление
Практика: Контроль подвижности упражнений.

Методическое обеспечение занятий

2-й год обучения

№ 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).	Ознакомлениес Йогой. Вопросы и ответы
2/октябрь	«ПДД»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использова ниялова: -рассказ -объяснение; -указания.	Анкетировани е. Какие упражнения больше подходят Вам
		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.		

3/октябрь	«Сам себяя полечу»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положениистоя, сидя, лѐжа, направленные на укрепление мышц спины,плечевого пояса и ног; -упражнения д	Закрепить пройденную тему с обучающимся
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, ребристыедоски.	1. Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениями у обучающегося
5/ноябрь	Статические упражнения, 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 Статики
6/ноябрь	Как защитить позвоночник	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	1. Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.	Применить пройденный материал в работе с обучающимися
7/ноябрь	Статические 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	Рекомендации для дыхания

8/ноябрь	Статическ ие 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, ребристыедоски.	1.Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практичес кие(выполнение асан .)	Делимся опытом и навыками
9/декабрь	Статическ ие упражнения «Кузнечик а»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп	- дыхательны е упражнения ; -упражнения д	Раздача лекционного материала
		ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для развития координац ии движений	
10/ декабрь	Упражнен ия «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).	Закрепитьдома пройденный материал
11/ декабрь	Упражнен ия «Лук», «Корзина», 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.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - 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, ребристыедоски.	- дыхательны е упражнения ; -упражнения д -упражнения д	Рекомендации для дыхания
13/январь	Статическ ое упражнени е «Дерево», 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, ребристыедоски.	1.Методы использованияслова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядн оговоздействия: -показ.	Делимся опытом и навыками

14/январь	Статическое 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, ребристыедоски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядн оговоздействия: -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, ребристыедоски.	- дыхательны е упражнения ; -упражнения д -упражнения д	Использование методов Йоги в повседневной жизни
16/январь	«Береги свой по-звоночник »	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Закрепить пройденную тему с обучающимся
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 наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -рассказ -объяснение; -указания.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениями Йоги у обучающегося
18/ февраль	Пальчиков ая 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 наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -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 д	Выполнение упражнений в парах

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, ребристыедоски.	Метод наглядн оговоздействия: -показ. Методы использован ияслова: -рассказ -объяснение; -указания.	Учимся основным приемам 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, ребристыедоски.	Метод наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -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, ребристыедоски.	-упражнения д -упражнения д Метод наглядн оговоздействия: -показ.	Раздача доп. материала
23/март	Статическ ий вариант асан	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	-упражнения д -упражнения д Метод наглядн оговоздействия: -показ.	Подвижные игры
24/март	Позы асан на четвереньк ах	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	Метод наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -рассказ -объяснение;	Закрепитьдома пройденный материал
25/апрель	Позы асан сидя и восстанавл ивающие позы	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	Метод наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -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, ребристыедоски.	Метод наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -рассказ -объяснение;	Закрепить пройденную тему с обучающимся
27/апрель	Динамичес кий 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 наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -рассказ -объяснение;	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и Йоги у обучающегося
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 наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -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 наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -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. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядн оговоздействия: -показ. Методы использова нияслова: -рассказ -объяснение;	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе

32/май	«Чем мы дышим»	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использованияслова: -рассказ -объяснение;	Раздача доп. материала
33/май	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-нет.	Коврики, гимнастические палочки, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристыедоски.	Метод наглядноговоздействия: -показ. Методы использованияслова: -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 уголовы.
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 2023-2024 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: выполнение асан
Сроки проведения промежуточной аттестации: май 2024г.
Дата начала занятий: 1 сентября 2023г.
Дата окончания занятий: 31 мая 2024г.
Праздничные дни:
4 ноября 2023г - День народного единства
1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2024г— Новогодние каникулы;
7 января 2024г — Рождество Христово;
23 февраля 2024г — День защитника Отечества;
8 марта — Международный женский день;
1 мая — Праздник Весны и Труда;
9 мая — День Победы.

Приложение 2

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы
« Беби йога» 1-й год обучения

Текущий контроль

№ пп	Разделы (темы) программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Тема№1. Вводное занятие. Знакомство с группой и программой.						
2	2. Тема: Диагностика физического развития.						
3	3. Тема: Диагностика. Гибкостьь, наклонвперед.						
4	4. Тема: Комплекс статически х упражнений й, сказка «Путешествие в подводныймир».						
5	Тема№ 5 Статические упражнения, разминка						
6	Тема№ 6 Организация и проведение занятий по Йоге						
7	Тема №7: Статические упражнения «Мостик», «Орел», «Поза бриллианта".						
8	Тема №8: Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».						
9	Тема №9: Статические упражнения «Кузнечик»						
10	Тема №10: Упражнение «Кобра», подвижные игры.						
11	Тема №11: Упражнение «Лук», «Корзина», подвижные игры						
12	Тема №12: Статическое упражнение«Рыба», подвижные игры						
13	Тема №13: Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.						

14	Тема №14: Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры						
15	Тема №15: Дыхательные упражнения						
16	Тема №16: Создание образов живой природы (д деревья, животные, природные явления погоды–дождь снег, ветер						
17	Тема №17: Гимнастика для глаз.						
18	Тема №18: Тема: Пальчиковая гимнастика						
19	Тема №19: Релаксация						
20	Тема №20: Суставная гимнастика.						
21	Тема №21: Упражнения «Бег по-собачьи» «Посмотри что за спиной»						
22	Тема №22: Асаны (позы).						
23	Тема №23: Статический вариант асан						
24	Тема №24: Позы асан в положении стоя на коленях.						
25	Тема №25: Позы асан в положении стоя на коленях.						
26	Тема №26: Асаны (позы						
27	Тема №27: Асаны (позы						
28	Тема №28: Асаны (позы						
29	Тема №29: Позы асан в положении сидя, восстанавливающие позы.						
30	Тема №30: Позы асан в положении лежа на животе, прогибы назад						
31	Тема №31: Динамический вариант асан (позылежа и на животе)						
32	Тема №32: Позы на равновесие						
33	Тема №33: Комплекс ы						

	асан (7,8, 9)						
34	Тема №34: : Комплексы асан (1,2,3)						
35	Тема №35: Диагностика Равновесие— поза Ромберга.						
36	Тема №36: Проведение открытых занятий для педагогов,родителейи детей.Фото-отчет.						

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)

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы
« Беби йога »2-год обучения

Текущий контроль

№ пп	Разделы (темы) программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Тема№1. Вводное занятие. Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале.						
2	2. Тема: ПДД».						
3	3. Тема: Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие в подводный мир».						
4	4. Тема: Статические упражнения, разминка.						
5	Тема№ 5 Организация и проведение занятий по йоге.						
6	Тема№ 6 Статические упражнения «Мостик», «Орел», поза Бриллианта».						
7	Тема №7 Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».						
8	Тема №8: Статические упражнения «Кузнечик».						
9	Тема №9: Упражнение «Кобра», подвижные игры.						
10	Тема №10: Упражнение «Лук», «Корзина», подвижные игры						
11	Тема №11 Статическое упражнение«Рыба», подвижные игры						
12	Тема №12: Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.						
13	Тема №13: Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры						

14	Тема №14: Дыхательные упражнения						
15	Тема №15: Создание образов живой природы (ддеревья, животные, природныеявления погоды–дождь снег, ветер						
16	Тема №16: Гимнастика для глаз.						
17	Тема №17: Тема: Пальчиковая гимнастика						
18	Тема №18: Релаксация						
19	Тема №19: Суставная гимнастика.						
20	Тема №20: Упражнения «Бег по-собачьи» «Посмотри что за спиной»						
21	Тема №21: Асаны (позы).						
22	Тема №22: Статический вариант асан.						
23	Тема №23Позы асан в положении стоя на коленях.						
24	Тема №24 Позы асан в положении стоя на коленях.						
25	Тема №25: Асаны (позы)						
26	Тема №26: Асаны (позы)						
27	Тема №27: Асаны (позы						
28	Тема №28: Асаны (позы)						
29	Тема №29: Позы асан в положении сидя, восстанавливающие позы.						
30	Тема №30: Позы асан в положении лежа на животе, прогибы назад						
31	Тема №31: Динамический вариант асан (позылежа и на животе)						
32	Тема №32: Позы на равновесие						
33	Тема №33: Комплекс ы асан (7,8, 9)						
34	Тема №34: : Комплексы						

	асан (1,2,3)						
35	Тема №35: Диагностика Равновесие— поза Ромберга.						
36	Тема №36: Проведение открытых занятий для педагогов,родителейи детей.Фото-отчет.						

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)

Приложение 3.

Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
2023/2024 учебный год

ФИО педагога дополнительного образования _____Смирнова Елена Николаевна_____
Дополнительная общеразвивающая программа_____ социально-гуманитарной_____ направленности
(направленность дополнительной общеразвивающей программы)
_____Беби-йога_____
(наименование дополнительной общеразвивающей программы)
Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы ____1год____ № группы_____1_____ Год обучения__1_____
Форма проведения промежуточной аттестации _____выполнение асан_____ Дата проведения аттестации __май_____

№ п/п	Фамилия, имя, обучающегося	1. Предметные знания и умения	2. Метапредметные умения и навыки	3. Личностные результаты	ИТОГ
		май	май	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

Смирнова Елена Николаевна _____

подпись

Приложение 4.

Оценочные материалы.

Диагностическое обследование обучающихся 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 но одной ноге, другая согнутая 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 - обучающийся 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 - обучающийся 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 не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – обучающийся 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 обучающимися планируемых результатов ;

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

участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня ;

видеоматериал;

фотоотчет.

Приложение 5.

Перспективное планирование занятий детской йогой обучающихся 5-7 лет.

Старший дошкольный возраст

№ п/п	**Сентябрь** комплекс №1	**Октябрь** комплекс №2	**Ноябрь** комплекс №3
Ц Е Л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки; формировать правильную осаннку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить 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 ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в дости-	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

	жении результатов.		
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	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
Цель	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	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста

	- Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза цапли - 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; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить 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) 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
Цель	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)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2)	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	- Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Солнечная поза - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) 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».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

Приложение 6

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

	Направление воспитательной работы	Содержание	Мероприятия	Дата проведения
1	**Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей**	соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организация работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у обучающихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей; способствует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации	Мастер-классы для родителей с детьми, Семейные гостиные Повышение педагогической грамотности родителей (распространение информации в формате буклетов, памяток). Открытые занятия	В течение года
2	**Воспитание положительного отношения к труду и творчеству**	соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда	Привлечение обучающихся к трудовым поручениям, наведение порядка на рабочем месте Субботники	В течение года
3	**Здоровьесберегающее воспитание**	организация деятельности по формированию здорового образа жизни	Беседы, посвященные здоровому образу жизни	в течение года
4	**Правовое воспитание и культура безопасности обучающихся**	направлен на развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в быту, на отдыхе; формирование представлений об	Инструктаж по Технике безопасности и охране труда	сентябрь 2023 январь 2024

		информационной безопасности		
5	**Экологическое воспитание**	формирование у обучающихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны, планеты	Беседы по энергосбережению (экономия ресурсов) Субботники	в течение года
6	**Профориентационное воспитание**	Формирует у обучающихся знания и представления о профессиях взрослых	Беседы, расширяющие знания обучающихся о профессиях	в течение года