

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 44 «СИБИРЯЧОК»  
(МБДОУ № 44 «Сибирячок»)**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 4  
от 28.03.2024

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующий  
МБДОУ № 44 «Сибирячок»  
Гриценко Ю.В.  
от 28.03.2024

Подписано электронной подписью

Сертификат:  
00E6AC82DC9970ССАА  
ВА9200946D5EE48  
Владелец:  
Гриценко Юлия Владимировна  
Действителен: 30.03.2023 с по 22.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Йога для малышей»  
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации программы:  
9 месяцев  
Количество часов в год: 38 часов  
Возраст обучающихся: от 2 до 4 лет

Автор-составитель программы:  
Гольшкина Валентина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>	
<b>1.</b>	<b>ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ</b>	1
<b>2.</b>	<b>АННОТАЦИЯ</b>	3
<b>3.</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>4.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	6
4.1	Введение	6
4.2	Нормативные документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа	6
4.3	Актуальность программы	7
4.4	Направленность программы	7
4.5	Уровень освоения программы	7
4.6	Отличительные особенности	7
4.7	Адресат программы/количество обучающихся в группе	8
4.8	Срок реализации программы	8
4.9	Объём программы/количество часов	8
4.10	Режим занятий	8
4.11	Формы обучения	8
4.12	Цель и задачи программы	8
<b>5.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ</b>	9
5.1	Содержание программы	9
	Учебно-тематический план на 2023/2025 учебный год	9
	Содержание учебно-тематического плана	12
5.2.	Планируемые результаты	17
	Календарный учебный график на 2023/2025 учебный год	18
5.3.	Условия реализации программы	22
	Методическое обеспечение программы	22
	Материально-техническое обеспечение программы	23
5.4.	Определение результативности планируемых результатов	23
	Характеристика вводного, текущего, промежуточного и итогового контролей	23
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	24
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	25

## 2. АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для малышей» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста «Йога для малышей» (Иванова Т.А.) с изменением и учётом особенностей возраста и уровня подготовки обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся от 2 до 4 лет. Объём программы: 38 часов. Срок обучения: 18 месяцев.

Программа включает в себя: теоретическую часть, освоение комплексов, закрепление комплексов, мониторинг.

Целью обучения является формирование первичных умений выполнения комплексов йоги для малышей. Организация досуга и развитие творческого потенциала через выполнения упражнений йоги.

Обучающиеся познакомятся с различными видами и техниками выполнения поз (асан); усвоят технику безопасности при выполнении упражнений; приобретут знания об окружающем мире, умения владеть своим телом в пространстве и навык регулярно заниматься физическими упражнениями.

## 3. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44 «Сибирячок».

Таблица 1

Полное название дополнительной общеразвивающей программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для малышей»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Гольшкина Валентина Юрьевна, педагог дополнительного образования
Год разработки дополнительной общеразвивающей программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Принято на педагогическом совете (протокол № 4 от 28.03.2024), утверждена заведующим МБДОУ № 44 «Сибирячок» Гриценко Ю.В.
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Уровень программы	Стартовый
Цель дополнительной общеразвивающей программы	Формирование у обучающихся первичных умений выполнения элементов йоги через организацию физкультурно-спортивного досуга
Задачи дополнительной общеразвивающей программы	<i>Образовательные:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• изучить технику выполнения асан;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать правильную осанку, координацию движений и равномерное дыхание;</li> <li>• формировать у обучающихся умения применять полученные навыки на практике.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать активизации воображения обучающегося, умение принимать воображаемый образ;</li> <li>• развивать мышления, память, внимание, наблюдательность;</li> <li>• развивать сосредоточенность и дисциплинированность;</li> <li>• развивать детей чувствовать свое тело.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать положительное отношение к занятиям йоги, которое имеет спортивную и творческую направленность;</li> <li>• воспитывать дружеские взаимоотношения между обучающимися, привычку общаться, играть, заниматься выбранным делом;</li> <li>• воспитывать настойчивость, целеустремленность, уверенность и волю.</li> </ul>
<p>Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок знает название поз йоги изученных комплексов;</li> <li>• ребенок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях;</li> <li>• ребенок выполняет асаны изученных комплексов;</li> <li>• ребенок учится чувствовать свое тело, координирует движения тела;</li> <li>• ребенок контролирует свое тело, сохраняет баланс, эмоции, следит за дыханием.</li> </ul>
<p>Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы</p>	<p>9 месяцев</p>
<p>Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации</p>	<p>В неделю – 1 час;</p>

дополнительной программы	общеразвивающей	В год - 38 часов.
Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе		от 2 до 4 лет
Формы занятий		групповая, фронтальная
Методическое обеспечение (применяемые методики, технологии)		-Словесный метод обучения (объяснение, беседа, устное изложение, диалог, рассказ); -Метод игры (подвижные игры, на развитие внимания, памяти); -Практический (показ способов действий - выполнение асанов йоги); -Наглядный (с помощью наглядных материалов: картинок, плакатов).
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)		Материально-техническое обеспечение: 1. Спортивный зал для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». 2. Оборудование: Гимнастические коврики, мячи су-джок.

## 4. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 4.1. Введение

Йога подходит большинству людей, так как в ней нет тяжелых физических нагрузок и серьезных ограничений по здоровью. Занятия помогают укрепить мышцы, научиться управлять своим телом и дыханием. Детская йога — ее отдельное ответвление. Детской йогой называют направление йоги, которое адаптировано под особенности детей. Занятия строятся по тем же принципам, что и в классической йоге, но есть некоторые отличия. Например, в детской йоге много игровых моментов, а также нет большого акцента на медитациях и внутренних погружениях.

На занятиях дети осваивают асаны — различные положения тела. Это помогает им развить гибкость, силу мышц, научиться концентрировать внимание и в целом приобщиться к здоровому образу жизни.

Многие взрослые выбирают йогу, чтобы отдохнуть от суеты и быстрого темпа жизни. Для детей мотивация иная — занятия помогают малышам стать более здоровыми и развитыми физически. Она дает ребенку возможность полноценно развиваться, становится более выносливым и гибким, укрепляет дыхательную систему.

Это одна из самых безопасных практик: ребенок не может травмировать себя, если будет делать все упражнения плавно, неторопливо и под присмотром взрослых. Помимо, привычных для нас упражнений, йога для детей достаточна, интересна, увлекательна и одновременно развивает индивидуальные особенности ребёнка, формирует прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию дошкольника.

Программа основана на современных подходах к развитию и воспитанию дошкольника. Имеет личностно-ориентированную технологию – задачи, темы и содержание, виды деятельности планируются и реализуются исходя из реальных возможностей, интересов и потребностей, при непосредственном активном участии всех участников образовательного процесса.

#### **4.2 Нормативные документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для малышей» ориентирована на обучающихся от 2 до 4 лет и реализуется в МБДОУ № 44 детский сад «Сибирячок» в рамках платных образовательных услуг.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75);
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры № 104-оз от 16 октября 2006 года «О государственном-общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа –Югры»;
- приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа –Югры 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе –Югре» (с изменениями);
- приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа –Югры от 30 октября 2020 года № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в Ханты-Мансийском автономном округе –Югре»;
- постановление Администрации г. Сургута от 13 декабря 2013 года № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями);
- устав МБДОУ, утверждённым распоряжением Администрации города Сургута от 17.12.2019 № 2704.

*Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.*

На этапе дошкольного возраста необходимо создать условия для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка, необходимо создать условий для развития функционально грамотной личности – человека, способного решать любые жизненные задачи (проблемы), используя для этого приобретаемые в течение всей жизни знания, умения и навыки. Ребенок должен получить умения стать субъектом собственной жизнедеятельности, увидеть свой потенциал, поверить в свои силы, формировать умения детей быть успешным.

### **4.3 Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что направлена на организацию содержательного досуга детей, удовлетворение их потребностей в активных формах деятельности. Занятия с обучающимися йогой - это прежде всего игра, которая и должна оставаться игрой. Творческая спонтанная игра укрепляет характер и помогает эмоциональному развитию – дети с большой любовью относятся к выдуманным персонажам. Со временем, увлекшись игрой, которая требует фантазии и творчества, ребенок научится выдержке и терпению, творческому воображению. Таким образом, программа предполагает развитие физических способностей и творческой личности, способной применить свои знания и умения в различных ситуациях.

### **4.4 Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для малышей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **4.5 Уровень освоения программы** стартовый

### **4.6 Отличительные особенности**

К отличительным особенностям программы можно отнести возможность каждого ребенка не только получить удовольствие от выполнения комплексов упражнений, но и способствовать к познанию обучающимся мира через выдуманных персонажей.

Проанализировав авторские разработки, различные материалы, а также передовой опыт работы с обучающимися, накопленный на современном этапе отечественными и зарубежными педагогами-практиками за основу настоящей программы, легла парциальная программа для детей дошкольного возраста «Йога для малышей» (Иванова Т.А.)

Данная программа предусматривает усвоение основ теории и практики. Систематические занятия по этой программе должны укрепить характер и помочь эмоциональному развитию воспитанников. А также повысить интерес к занятиям по физической культуре и спорту, помочь дошкольнику освоить умения самостоятельно выполнять упражнения йоги.

### **4.7 Адресат программы/ количество обучающихся в группе**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 2 до 4 лет, количество обучающихся 18 человек. Для обучения принимаются все желающие разной половой принадлежности. Программа особенно будет интересна и полезна тем обучающимся, которые проявляют интерес к выполнению физических упражнений, любят принимать участие к подвижным и спортивным играм.

### **4.8 Срок реализации программы:** 9 месяцев.

### **4.9 Объём программы/количество часов:** 38 часов.

### **4.10 Режим занятий:** 1 академический час в неделю (вторник).

**4.11 Форма и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации** – наблюдение.

### **Формы обучения:** очная.

### **Организационные формы обучения:** групповая, фронтальная.

### **4.12 Цель и задачи программы**

Цель программы – формирование у обучающихся первичных умений выполнения элементов йоги через организацию физкультурно-спортивного досуга.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан;
- формировать правильную осанку, координацию движений и равномерное дыхание;
- формировать у обучающихся умения применять полученные навыки на практике.

*Развивающие:*

- способствовать активизации воображения обучающегося, умение принимать воображаемый образ;
- развивать мышления, память, внимание, наблюдательность;
- развивать сосредоточенность и дисциплинированность;
- развивать детей чувствовать свое тело.

*Воспитательные:*

- воспитывать положительное отношение к занятиям йоги, которое имеет спортивную и творческую направленность;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между обучающимися, привычку общаться, заниматься выбранным делом;
- воспитывать настойчивость, целеустремленность, уверенность и волю.

## 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ

### 5.1. Содержание программы

#### Учебно-тематический план на 2024/2025 учебный год

Один (1) академический час 15 минут

Таблица 2

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
<b>Водное занятие</b>					
1	Изучение правил техники безопасности. Беседа на тему «Одежда для занятий йогой». Формирование представлений о схеме собственного тела.	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
<b>Комплекс №1</b>					
1.1	Освоение комплекса №1: поза гора и поза дерева	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
1.2	Освоение комплекса №1: поза гора и поза дерева	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
1.3	Освоение комплекса №1: лягушка и поза ласточка	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
1.4	Освоение комплекса №1: лягушка и поза ласточка	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
1.5	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза ребенок	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
1.6	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза ребенок	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
1.7	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
1.8	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение

<b>Комплекс №2</b>					
2.1	Освоение комплекса №2: поза лодочка и кошка	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
2.2	Освоение комплекса №2: поза лодочка и кошка	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
2.3	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
2.4	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
2.5	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
2.6	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
2.7	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
2.8	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
<b>Комплекс №3</b>					
3.1	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
3.2	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
3.3	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
3.4	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
3.5	Освоение комплекса №3: поза свеча и поза корзина	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
3.6	Освоение комплекса №3: поза свеча и поза корзина	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
3.7	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
3.8	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
<b>Комплекс №4</b>					
4.1	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
4.2	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
4.3	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение

4.4	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
4.5	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
4.6	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
4.7	Освоение комплекса №4: поза черепахи и поза мостика	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
4.8	Освоение комплекса №4: поза черепахи и поза мостика	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
<b>Комплекс №5</b>					
5.1	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола.	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
5.2	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола.	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
5.3	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
5.4	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение
<b>Итоговое занятие</b>					
6	Беседа «Заповеди здорового образа жизни». Мониторинг физического развития.	15 мин	4,5 минут	10,5 минут	Наблюдение

## Содержание учебно-тематического плана

### Вводное занятие (1ч)

Изучение правил техники безопасности.

Беседа на тему «Одежда для занятий йогой».

Формирование представлений о схеме собственного тела.

### Комплекс № 1 (8 ч.)

Поза лягушки:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Присесть, не отрывая пятки от пола.
3. Упереться ладонями в пол между ног, при этом наклонится немного вперед.
4. Попрыгать (Издавая звуки кваканья)

Поза ласточки:

1. И.п. – стоя, носки и пятки вместе.
2. Наклон вперед, руки в стороны.
3. Отвести ногу назад.
4. Плавно поднимать руки вверх – вниз (Изображая полет ласточки).

Поза собака:

1. И.п. – стойка на четвереньках.
2. Выпрямить ноги, пятки к полу.
3. Голова вниз.

4. Плавные вдохи – выдохи (Собака вынюхивает след).

Поза пчела:

1. И.п. – основная стойка.
2. Медленный максимальный вдох.
3. Наклон вперед.
4. Медленный выдох, производя звук жужжания (Рой пчел).

Поза кошка:

1. И.п. – стойка на четвереньках.
2. Выгнуть спину максимально.
3. Глубокий вдох.
4. И.п., медленный выдох, произнося звук шипения (Злая кошка)

Поза облако:

1. И.п. – сидя, ноги скрестить.
2. Медленный вдох, руки плавно вверх.
3. Медленный выдох, руки плавно вниз.
4. И.п. (Облако летит вверх и вниз).

Поза ребенка:

1. И.п. – сидя на коленях, ягодицами на голени.
2. Наклон вперед, лбом упереться в пол.
3. Руки положить вдоль ног. Медленно вдох – выдох
4. И.п. (Играем в прядки)

#### **Комплекс № 2 (8 ч.)**

Поза угла:

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
2. Медленно вдох – вдох.
3. Поднять прямые ноги, до прямого угла.
4. И.п., медленно вдох – выдох (Кто выше?)

Поза зародыша:

1. И.п. – лежа на спине.
2. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками.
3. Прижать к животу, лбом коснутся колен.
4. И.п. (Гусеница ползет)

Поза льва:

1. И.п. – сидя, ноги скрещены, руки впереди.
2. Сжать кулаки, напряженное лицо, вдох.
3. Выдох, руки упереть в пол, зарычать.
4. И.п. (Рычащий лев)

Поза божественная:

1. И.п. – сидя на пятках.
2. Завести руки за спину, ладони вместе.
3. Вдох, руки максимально поднять за спиной.
4. Выдох, руки опустить (Погладим спинку)

Поза змеи:

1. И.п. – лежа на полу, лицом вниз на локтях, ноги на ширине плеч.
2. Вдох, подняться на локтях,
3. Темечком тянуться вверх, лопатки соединить.
3. И.п., выдох (Змея проснулась и уснула)

Поза головоколенная:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Наклон, обхватить руками голень.
3. Немного согнуть колени, расслабиться.
4. И.п. (Посмотрим вверх тормашками).

Поза мостика:

1. И.п. – сидя, упор рук сзади.
2. Носки вытянуты, кисти рук направлены в сторону ног.
3. Поднять таз, спина прямая, упор на четыре точки.
4. И.п. (Мостик для друзей)

### **Комплекс № 3 (8 ч.)**

Поза бабочка:

1. И.п. – сидя,
2. Колени открыть в стороны, пятка к пятке.
3. Выполнить «махания» коленями.
4. И.п. (Полет бабочки)

Поза рыбки:

1. И.п.- лежа на полу.
2. Руки вытянуты вперед, ноги вместе.
3. Вдох, одновременно оторвать от пола руки и ноги.
4. Выдох, и.п. (Рыбка плывет)

Поза полулотоса:

1. И.п. – сидя, спина прямая.
2. Правая стопа на левом бедре. Левая стопа под правым бедром. Руки на коленях.
3. Смена ног.
4. И.п. (Цветок раскрылся)

Поза дерева:

1. И.п. – основная стойка.
2. Вдох, руки через стороны вверх.
3. Тянемся, на носочки не встаем.
4. Выдох, руки через стороны вниз (Дерево тянется к солнцу)

Поза горы:

1. И.п. – сидя на коленях, ягодицы на голени.
2. Руки в замок над головой, ладони вывернуты вверх.
3. Подняться с голени, потянуться.
4. И.п.

### **Комплекс № 4 (8 ч.)**

Поза бегуна:

1. И.п. – основная стойка.
2. На вдохе выпад вперед, колено под пяткой, задняя нога прямая на носке.
3. Руки параллельно ноге упереть в пол, смотреть вперед.
4. Смена ног (Спортсмены).

Поза верблюда:

1. И.п. – сидя на коленях, ягодицы на голени.
2. Правой рукой сделать мах назад и ухватить пятку, так же левой.
3. Вдох - приподнять таз, выгнуть грудную клетку вперед.
4. Выдох – опустится на пятки (Горб верблюда)

Поза аиста:

1. И.п. – основная стойка.
2. Руки в стороны, на выдохе плавно выполнить наклон, руками обхватить колени.
3. На вдохе плавно подняться, руки в стороны.
4. И.п. (Аист летит в гнездо)

Поза бриллианта:

1. И.п. – сидя на коленях, ягодицы на голени.
2. Развести колени, руки в замок на затылок.
3. Выдох – опуститься левым локтем на левое колено.
4. Повторить в другую сторону ()

Поза березки:

1. И.п. – лежа на спине.
2. Согнув колени, подведите бедра к животу.
3. Руки согнуть в локтях, уприте в пол, на ладони опустите таз.
4. Выдох – вытянуть туловище вверх ногами (Стройная березка)

Поза скручивания:

1. И.п. – сидя, упор руками сзади.
- 2.левой рукой подтянуть правое колено к груди.
3. Посмотреть через правое плечо назад.
4. Повторить в другую сторону (Что там сзади, посмотри!)

#### **Комплекс № 5 (4 ч.)**

Поза стула:

- 1.И.п. – основная стойка.
2. Выдох – плавно полуприсед, колени вместе, руки вперед.
3. Удерживать положение.
4. И.п. (Присядем на стульчик)

Поза балансирующего стола:

1. И.п. – четыре точки. Ладони точно под плечами, колени точно под бедрами.
2. Вдох – отвести правую ногу назад, параллельно полу, носок тянуть.
3. Выдох – и.п.
4. Повторить другой ногой (Стол без ножки)

Поза черепахой растяжки:

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, колени согнуты, упор на пятки.
2. Приподнять бедра и таз.
3. И.п.
4. Повторить (Черепашка ползет).

Поза мах:

1. И.п. – сидя, упор рук сзади.
2. Мах правой ноги вверх, удерживание положения.
3. Мах левой ноги, удерживание положения.
4. И.п. (Ножницы)

#### **Итоговое занятие (1 ч.)**

Беседа «Заповеди здорового образа жизни».

Мониторинг физического развития (наблюдение)

#### **5.2. Планируемые результаты**

#### **Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год**

**Таблица 4**

№ п/п	Мес яц	Чис ло	Время проведе ния занятия	Форма проведения занятия	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	05	15 мин	Групповая	1	Изучение правил техники безопасности. Беседа на тему «Одежда для занятий йогой». Формирование представлений о схеме	Спортивный зал	наблюдение

						собственного тела.		
2		12	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза лягушка и поза ласточка	Спортивный зал	наблюдение
3		19	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза лягушка и поза ласточка	Спортивный зал	наблюдение
4		26	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	Спортивный зал	наблюдение
5		03	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	Спортивный зал	наблюдение
6	Октябрь	10	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза облако	Спортивный зал	наблюдение
7		17	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза облако	Спортивный зал	наблюдение
8		24	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза ребенок	Спортивный зал	наблюдение
9		31	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза ребенок	Спортивный зал	наблюдение
10	Ноябрь	07	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза угла и зародыша	Спортивный зал	наблюдение
11		14	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза угла и зародыша	Спортивный зал	наблюдение
12		21	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	Спортивный зал	наблюдение
13		28	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	Спортивный зал	наблюдение

14	Декабрь	05	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	Спортивный зал	наблюдение
15		12	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	Спортивный зал	наблюдение
16		19	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	Спортивный зал	наблюдение
17		26	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	Спортивный зал	наблюдение
18	Октябрь	9	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	Спортивный зал	наблюдение
19		16	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	Спортивный зал	наблюдение
20		23	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	Спортивный зал	наблюдение
21		30	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	Спортивный зал	наблюдение
22	февраль	06	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза горы	Спортивный зал	наблюдение
23		13	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза горы	Спортивный зал	наблюдение
24		20	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	Спортивный зал	наблюдение
25		27	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3:	Спортивный зал	наблюдение

						поза льва и поза божественная		
26	Март	06	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	Спортивный зал	наблюдение
27		13	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	Спортивный зал	наблюдение
28		20	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	Спортивный зал	наблюдение
29		27	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	Спортивный зал	наблюдение
30	Апрель	03	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	Спортивный зал	наблюдение
31		10	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	Спортивный зал	наблюдение
32		18	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза дерева и поза мостика	Спортивный зал	наблюдение
33		24	15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза дерева и поза мостика	Спортивный зал	наблюдение
34		30	15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза стула, поза балансирующе го стола	Спортивный зал	наблюдение
35	Май	07	15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза стула, поза балансирующе го стола	Спортивный зал	наблюдение
36		14	15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза черепашня	Спортивный зал	наблюдение

						растяжка, поза мах		
37		21	15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	Спортивный зал	наблюдение
38		28	15 мин	Групповая	1	Беседа «Заповеди здорового образа жизни». Мониторинг физического развития.	Спортивный зал	наблюдение

### 5.3. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеется следующее обеспечение:

#### Методическое обеспечение

Описание методов и форм обучения, технологий, применяемых на занятиях:

- Словесный метод обучения (объяснение, беседа, устное изложение, диалог, рассказ);
- Метод игры (подвижные игры);
- Практический (выполнение поз);
- Наглядный (с помощью наглядных материалов: картинок, рисунков, книг).

Система дидактических принципов:

- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса;
- принцип «мини-макс» – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

#### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Материал	Количество	Примечание
1	Гимнастические коврики	10 шт	По количеству детей в группе + педагог
2	Мяч су-джок	10 шт	По количеству детей в группе + педагог

### 5.4. Определение результативности планируемых результатов

Оценивание результатов обучения можно наблюдать в ходе такой формы контроля как наблюдение.

## **Характеристика вводного, промежуточного и итогового контролей**

По результатам вводной, текущей и промежуточной аттестации оцениваются следующие показатели

- ребенок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- ребенок знает название поз йоги изученных комплексов;
- ребенок выполняет асаны изученных комплексов;
- ребенок учится чувствовать свое тело, координирует движения тела;
- ребенок контролирует свое тело, сохраняет баланс, эмоции, следит за дыханием.

**Данные показатели оцениваются с помощью баллов:**

- 1 - несоответствие показателю
- 2 - частичное соответствие показателю
- 3 - достаточно полное соответствие показателю

Результаты оценки качества обучения заносятся в таблицу (см. приложение 1). Ведется учет успеваемости каждого обучающихся. При прохождении итоговой аттестации обучающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

### **Результаты оценки качества обучения**

- 6-7 баллов – оптимальный уровень
- 3-6 баллов – достаточный уровень
- 1-3 баллов – низкий уровень

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Иванова Т.А. «Йога для малышей» - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2015.
2. Липень А.Н. «Йога для начинающих» - СПб.: Питер, 2014.
3. Поджалунга Л.В. «Играем в йогу» - ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
4. Поджалунга Л.В. «Играем в йогу утром» - ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
5. Поджалунга Л.В. «Играем в йогу вечером» - ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
6. Левшинов А.А. «Йога для детей» - АСТ, 2011.
7. Коттон Ф.П. «Йога для детей» - 2018.
8. Чизбру М., Гриффитс Р, Видхаус С. «Йога для ваших детей» - Попурри, 2009.
9. Упражнения с элементами хатха-йога для детей дошкольного возраста. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/>
10. Детская йога. <https://gppc.ru/programs/>
11. Программа «Йога для дошкольников». <https://www.maam.ru/>

Оценочные материалы

Таблица 5

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Показатели оценивания					Результаты оценивания
		ребенок знает правила поведения и технику безопасности и на занятиях	ребенок знает название поз йоги изученных комплексов	ребенок выполняет асаны изученных комплексов	ребенок учится чувствовать свое тело, координирует движения тела;	ребенок контролирует свое тело, сохраняет баланс, эмоции, следит за дыханием	
1							
2							
3							
4							

**Результаты оценки качества.**

Оптимальный уровень \_\_\_\_\_ детей \_\_\_\_\_ %

Достаточный уровень \_\_\_\_\_ детей \_\_\_\_\_ %

Низкий уровень: \_\_\_\_\_ детей \_\_\_\_\_ %