

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Журавлик»

Принято
на Педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад № 6»
Протокол № 3 от 04.07.2025 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №6»
О.Н. Спирина
Приказ № 59/01-07 от 04.07.2025 г.

**Дополнительная образовательная общеразвива-
ющая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детская йога»**

**Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации: 1 год (56 часов)**

Автор-составитель:
Белоусова Олеся Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Содержание

1.	Основные характеристики	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	7
1.3	Планируемые результаты	8
1.4	Содержание общеразвивающей программы	8
2.	Организационно-педагогические условия	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Форма аттестации/контроля и оценочные материалы	17
3.	Список литературы	19

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детская йога» разработана на основании следующих нормативноправовых документов:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральным законом Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
8. Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
13. Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
14. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на

базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

15. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

16. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Уставом ДОУ;

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30 – 40 % людей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд требует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Создавшиеся жизненные условия в последнее время отчетливо наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей, нарушение экологической обстановке. Данные причины побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает в себя инновационные, здоровьесберегающие технологии (дыхательная, для глаз, звуковая гимнастики; элементы релаксации и др.) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, т.к. дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, которое обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство для борьбы с искривлением позвоночника.

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа ««Детская йога»» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и запросов их родителей (законных представителей), а также на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся 6-7 лет, на сохранение и укрепление здоровья детей, развитие их физических и морально-волевых качеств. Преимуществами этого направления является доступность и эффективность. Доступность основывается на простых плавных движениях. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на

опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающегося. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, входящими в упражнения, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшится способность в концентрации и эмоциональному равновесию. Практика детской йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью физического развития детей, их оздоровления, формирования здорового образа жизни. Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития обучающегося, формируется личность человека. Данные ежегодных медицинских осмотров, показывают рост числа обучающихся, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам детской йоги, дает возможность ввести детей 6-7 лет в интересный мир йоги, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми видами и стилями йоги. Практическая польза детской йоги заключается в том, что она развивает гибкость и силу, повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений, это прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Занятия йогой дают осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга). Формируется правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии). Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, улучшается осанка. Способствуют концентрации ума, активизация интеллектуальных способностей, внимательность, развивает коммуникативные навыки, повышается самооценка и растет уверенность в себе. Все эти умения помогают формировать умственные способности ребёнка, т. е. помогают развивать свое мышление. В этой связи актуальной становится разработка программы по физическому воспитанию для обучающихся с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического воспитания.

Отличительные особенности

В основе программы «Детская йога» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила – «НЕ НАВРЕДИ». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

ка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Адресат общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ««Детская йога»» разработана для работы с обучающимися от 6 до 7 лет. В реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности ««Детская йога»» могут принимать участие все желающие от 6 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых требований к уровню развития творческих способностей.

Возрастные особенности обучающихся 6 - 7 лет.

На седьмом году жизни мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. У ребенка совершенствуется основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Значительно повышается физическая и умственная работоспособность обучающихся. К 7 годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем увеличивается в 2—2,5 раза. Однако следует учитывать, что обучающиеся значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности обучающегося к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

Объем и срок освоения программы

Объем программы — 56 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся с 7 октября 2025 года по 5 мая 2025 года 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность одного академического часа — 30 мин.

Общее количество часов в неделю - 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель освоения содержания программы в течение одного года.

Перечень форм проведения занятий: беседы, занятия в игровой форме.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, мониторинг.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

Задачи:

Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;

Образовательные:

- Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, самомассажа
- Формировать правильную осанку и равномерное дыхание
- Научить чувствовать свое тело (во время упражнений хатха-йоги)
- Научить вырабатывать равновесие, координацию движений.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли
- Формировать культуру здоровья; прививать принципы здорового образа жизни
- Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия.

Развивающие:

- Развивать морально - волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
- Развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- Развить силу мышц.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- наличие представлений о своем теле и о оздоровительной гимнастике;
- наличие знаний о приемах укрепления и сохранения здоровья;
- проявление физиологических и координационных навыков организма;
- наличие умений снимать мышечные зажимы и приводить в гармонию свою эмоционально-волевую сферу;
- проявление интереса к здоровому образу жизни и знаний о двигательных особенностях организма;
- овладение приемами правильного дыхания, самомассажа, техникой выполнения асан и суставной гимнастики;
- проявление морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности.

Метапредметные результаты:

1. *Интеллектуальные:* наличие умений выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей; адекватная оценка правильности выполнения учебной задачи; понимание последовательности действий и соответствующего им конечного результата; осуществление контроля результата по способу действия.
2. *Коммуникативные:* проявление навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе; наличие коммуникационных навыков группового взаимодействия.
3. *Учебно-организационные:* умение следовать устным инструкциям; умение устанавливать причинно-следственные связи; умение строить логические, рассуждения, умозаключения и выводы.

Личностные результаты:

- наличие позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- соблюдение правил безопасности и принципы жизнедеятельности;
- проявление позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- проявление личностных качеств и инициативы.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Названия раздела (темы)	Количество часов			Форма аттеста- ции/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Правила поведения на занятиях. Мониторинг.	1		1	Тестирование
2	Раздел 1 ГИМНАСТИКА				
2.1	Игровая гимнастика	3		3	Тестирование
2.2	Суставная гимнастика	3		3	Тестирование
2.3	Гимнастика для глаз	3		3	Тестирование
2.4	Пальчиковая гимнастика	3		3	Тестирование
3	Раздел 2 ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ				
3.1	Статистические асаны	9	1	8	Тестирование
3.2	Динамические асаны	9	1	8	Тестирование
4	Раздел 3 ДЫХАНИЕ				
4.1	Дыхательная гимнастика	5	1	4	Тестирование
4.2	Дыхательные упражнения	5	1	4	Тестирование
5	Раздел 4 РЕЛАКСАЦИЯ И ИГРЫ	2	1	1	
5.1	Самомассаж	6	2	4	Тестирование

5.2	Упражнения на расслабление	4		4	Тестирование
5.3	Подвижные игры	3		3	Тестирование
6	Итоговое мероприятие Мониторинг	2		2	Тестирование, открытое занятие
7	Итого:	56	6	50	

1) **Общеразвивающая гимнастика.** Упражнения по общеразвивающей гимнастике представляют собой комплекс различных движений и поз, что является не только укреплением опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включиться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. В этот раздел входят специальные комплексы:

Игровая гимнастика «Поезд», «Птицы», «Марш на параде», «Птички», «Ходим по снегу», «Зимние забавы», «Для чего нужны уши», «Прогулка в лес», «Мы готовы для похода», «Енотик весело шагает», «Ты шагай», «Будем ноги поднимать», «Мы идем дорожками»

Ритмическая гимнастика под музыку «Солдатики», «На море», «Песня волшебника Сулеймана», «Дельфин»

Гимнастика под приговорки «Весело в лесу», «Три медведя», «Мишка», «Мартышки», «Зайчик», «Аэробика»

Гимнастика для мышц шеи «Котята», «Веселая прогулка», «Веселые гуси», «Слон», «Бабочка», «Рыбалка», «Сурья-чандра», «Ножки», «Велосипед», «Косцы» 2.

2) **Самомассаж** - применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации системы кровообращения, а также расслабления тела. «Что делать после дождика?», «Точечный массаж», «Солнечный зайчик», «Барабан», «Улитка» «Как у Буратино», «Веселый мяч», Массаж головы, Массаж ушей, «Лепим ушки», «Бурундук», «Раздеваем лук», «Ой, лады», Массаж тела и лица, «Веселый дождик», «Голубая чаша» 3.

3) **Суставная гимнастика** - система специальных упражнений, ориентированных на укрепление и развитие силы мышц, восстановление подвижности суставов, увеличение эластичности мышц и связок, увеличение гибкости позвоночника, улучшение координации работы опорнодвигательного аппарата.

1-й комплекс: «Улитка», «Футбол», «Каратэ», «Наказание самого себя», «Полюби себя», «Бокс», «Балетный шаг», «Танец живота», «Велосипед», «Качалка», Расслабление

2-й комплекс: «Бутерброд», «Открывание пневматических дверей», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхгаузен», «Дерево на ветру», «Улитка», «Посмотри, что за спиной», «Футбол» «Каратэ», «Наказание самого себя», «Полюби себя», «Бокс», «Бег по собачьей», «Балетный шаг», «Танец живота», «Пружинка», «Мячик», «Липучки», «Ползун», «Качалка», Расслабление

4) **Асаны (позы)**- укрепление опорно - двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан- удержание позы в течении 5-10 секунд на свободном дыхании.

Позы стоя и балансы укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, дают силу и чувство равновесия.

«Стул», «Дерево 1», «Дерево 2», «Ласточка», «Бегун», «Орел» (лети), «Орел»

Позы стоя на четвереньках вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. «Лев», «Бабочка», «Ворона», «Черепашка», «Лягушка»

Позы лежа на животе и прогибы назад укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

«Лук», «Полумост», «Мостик», «Верблюды», «Палка», «Гусеница»

Динамический вариант асан- небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

Позы лежа на животе «Крокодил», «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Кузнечик играет песенку жука»

Позы сидя «Гора и орел», «Морда коровы», «Рог коровы»

Позы стоя на четвереньках «Цветок тянется к солнышку», «Вулкан»

Позы на равновесие «Приветствие солнцу 1», «Приветствие солнцу 2»

5) Дыхательная гимнастика- сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

«По ступенькам», «Самовар», «Гармошка», «Дует ветерок», «Песок», «Вдохни аромат цветка», «Ветер», «Плечи», «Вырасти большой», «Полет на луну», «Поднимемся на носочки», «Полет на солнце», «Дыхание 1», «Носик», «Дыхание 2», «Чистим носы», «Ушки», «Легкий ветерок», «Лодочка на волнах», «Задувание свечи», «Дышим на вертушку», «Сбрось усталость», «Жужжащая пчелка», Шипящие стимулирующее дыхание

6) Гимнастика для глаз - улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

«Угощение для больного», «Смотрит носик», «Буквы», «Самолет», «Дождик 2», «Треугольник, круг, квадрат», «Солнечный зайчик», Пальминг, «Муха», «Паучок»

7) Пальчиковая гимнастика - игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь.

«Слова», «Пирог», «Весна», «Кто приехал?», «Добрый день!», «Солнце», «Мальчик- пальчик», «Маляры», «Бабочка», «Пальчики», «Считаем пальчики», «Жук»

8) Релаксация - упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

«Ленивый барсук», «Палуба», «Медведь после зимний спячки», «Буратино», «Дерево», «Сказка», «Космос», «Кулачки», «Веселые гномы», «Молчок», «Рыбки», «Бриллианты», «Звери и птицы спят», «Океан», «Волшебный сон 1», «Волшебный сон 2», «Прогулка на велосипеде», «Овощи», «Мороженое»

9) Подвижные игры- развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки- правильной осанки, управления своим вниманием.

«Домовитый хомячок», «Лягушки и цапля», «Мы- веселые ребята», «Поймай белочку», «Найди свое дерево», «Совушка- сова», «Хвост дракона», «Домовитый хомячок», «Заяц, елочки и мороз», «Острова», «Едем в зоопарк», «Мышеловка», «Невод», «Блинчики», «Донеси, не урони» «Ловишки с ленточкой», «Удочка»

Содержание учебного плана

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1-2	Знакомство с группой и предметом. Рассказ детей о себе. Инструктаж по технике безопасности	Презентация о пользе йоги Презентация по технике безопасности.	Упражнения: приветствие в кругу-«Давайте познакомимся». Дыхательное упражнение «Ветер»

3-4	Ориентировка в пространстве зала. Проведение диагностики	Рассказать как научиться ориентироваться в пространстве относительно самого себя, в зале, на коврике	Игра на пространственное ориентирование «Найди свой домик», «Бездомный заяц» Упражнения на гибкость, равновесие, дыхание, развитие силы ног, спины
5-6	«Наше тело»	Рассказать об основных принципах дыхания в йоге. Повторить диафрагмальное дыхание	Дыхательные упражнения: «Кораблик», «Петушок»
7-8	Динамические асаны . Чем они отличаются от статических	Разучивание асан (статический вариант). Разучивать динамические асаны: «Восход и заход солнца»	Варианты ходьбы и бега: ходьба по коврику вперед- назад, на носках, пятках. Статические асаны:)-«Гора», «Аист», «Солнечная поза», «Собака мордой вниз» Динамическая асана «Восход и заход солнца»
9-10	«Укрепи своё здоровье»- правила здоровой жизни	дать основные представления о здоровом образе жизни, познакомить с разными видами гимнастик	Презентация-игра «Знаешь ли ты своё тело?». Суставная гимнастика: «Яблочко на тарелке», «» Свою спинку береги!», «Колёса паровоза» Пальчиковая гимнастика: «Тесто ручками помнём», «Наши пальчики» Гимнастика для глаз- упражнение на близкий и дальний взгляд.
11-12	Полное дыхание йоги (ПДЙ)- что это такое?	расширять знания детей о способах дыхания;	Дыхательные упражнения: ПДЙ , лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе. «Воздушный шар», «Жужжащая пчела», «Дыхание дракона», «Вырасти большой!»
13-14	Статические асаны, сидя на коврике	Познакомить детей с названиями новых асан	Настройка на занятие: «Намасте», «Омм» Статические асаны сидя: «Бутерброд», «Полумостик», «Лодка». Повторить динамические «Приветствие

			солнцу»
15-16	Самомассаж плечевых суставов	Совершенствовать навыки самомассажа. Учить детей управлять своими эмоциями в игровой форме	Самомассаж плечевых суставов. Релаксационная гимнастика «Дерево растёт», «Расскажи сказку» Малопо- движная игра-рефлексия- «У меня колечко»
17-18	«Где живёт хорошее настроение?»	расширить представления об эмоциях, чувствах и влиянии на здоровье. Закреплять привычку сохранять правильную осанку и хорошее настроение	Суставная гимнастика на повышение эластичности связок ног «Покачай куклу», «Вертолёт», для головы-«Змеиные движения», «Восточный танец» Расслабление глаз «Глазки отдыхают», «У кого глаза больше?». Пальчиковая гимнастика «Капустка»
19-20	Алгоритм дыхания в йоге: «Нос- для вдоха!»	продолжать осваивать полное дыхание в йоге - познакомить с новым упражнением на дыхание	Дыхательное упражнение «Водолаз»(на задержку дыхания) «Маленькая свечка внутри»,» «Плывёт корабль», « носом- вдох, а ртом-выдох!»
21-22	Статические асаны, лёжа на животе	развивать гибкость позвоночника, -укреплять мышцы ног, спины в новых положениях на животе. воспитывать выносливость, упорство в достижении результата	Статика-позы, лёжа на животе: «Кузнечик», «Крокодил», «Кобра», «Лодка» Динамика-«Кобра хочет укунить свой хвост», «Лодка на волнах», повторить приветствие солнцу.
23-24	Сказка наяву	Закреплять умение ощущать своё тело во время релаксации; развивать творческое воображение, тренировать умение расслабляться, отдыхать.	Релаксационная гимнастика «Сказка» Расслабление с закрытыми глазами под музыку, вспомнить, что делали на занятии. Рефлексия: «Прокати фитбол, скажи, что понравилось на занятии»
25-26	«Наши плечики танцуют!»	продолжать формировать знания о частях тела, суставах и их функциях. развивать координацию при одновременном движении несколькими суставами	Суставная гимнастика – «Рок-н-ролл лёжа», «Мюнхгаузен», «Зонтик», «Плечики танцуют»,» Волна руками» Пальчиковая гимнастика-«Маляры»

			Гимнастика для глаз- «Дождик-2», «Оса», легкий самомассаж глазных яблок
27-28	Очищающее дыхание	-познакомить с дыханием «Нади шодхана развивать органы дыхания, увеличивать объём вдоха	Дыхательные упражнения - «Чистим носы!», «Нади шодхана», 5 глубоких вдохов- выдохов носом, на последнем произнести звук «Омм!»
29-30	Комплекс статических и динамических асан в положении стоя»	познакомить с новыми асанами, учить выполнять новые асаны, сохраняя равновесие, осанку	Статические: «Гора», «Треугольник», «Лучник», «Воин 1», «Воин 2» Динамические: приветствие солнцу, « Собака потягивается»(собака мордой вниз и вверх)
31	Путешествие внутрь себя	-познакомить детей с элементами медитации, освоить новый вид самомассажа кулачками, активизировать творческое мышление, воображение	Релаксационная гимнастика: упражнение «Молчок!», « Рубка дров» Самомассаж тела кулачками. Медитация «Внутреннее пространство» Рефлексия «Расскажи детям о своих ощущениях»
32-33	Укрепляем осанку!	Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку. познакомить с новыми упражнениями для пальцев рук развивать мелкую моторику	Суставная гимнастика – упражнения с гимнастической палкой «Солдатики» (для формирования осанки). «Толкание ядра» - (для проработки суставов рук и плечевого пояса. Пальчиковая гимнастика «Дом», «Ракушки» Упражнение для глаз «Муха», «Солнечный зайчик»
34-35	Освоение активного вдоха	Развивать навык правильно дышать, в сочетании с движением; Работать над активным «шумным» вдохом (по Стрельниковой)	Повторить ПДЙ сидя- «Надуй шарик!». Упражнение на задержку дыхания «Водолазы», Дыхание по Стрельниковой «Домовитый хомячок»
36-37	Путешествие в страну животных	развивать у детей умение чувствовать своё тело во	Комплекс статических асан: Собака, Кошка,

		время движений, способствовать выполнению асан легко с равномерным дыханием.	Лев, Аист, Кобра, Верблюд. Динамические асаны: Кошка добрая и злая, лев рычит, Кобра кусает свой хвост
38-39	Упражнение на расслабление суставов по очереди	Беседа с детьми о йоге и йогах познакомить детей с техникой расслабления «кукла-марионетка» совершенствовать технику самомассажа. развивать воображение, познавательный интерес	Релаксационная гимнастика «Кукла из театра Карабаса-Барабаса», «Замёрзшая сосулька» Самомассаж ушных раковин «Лепим ушки», пальцев рук, ног
40-41	Скручивание и пружинки в йоге	расширять представления о возможностях человеческого тела, развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результата.	Суставная гимнастика «Мы готовы для похода!», упражнение на скручивание «Посмотри назад», «Пружинка», «Балетный шаг», «Махи ногами» Гимнастика для глаз «Быстрое моргание»
42-43	Дыхательные упражнения и игры	познакомить с новым упражнением на дыхание; закреплять умение правильно дышать во время выполнения движений, не задерживать дыхание	Дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка!», «Весёлое дыхание» (нади шодхана). Повторить ПДЙ лёжа на спине
44-45	Необычный мир йоги	Тренировать равновесие в позах на баланс; развивать гибкость позвоночника; приводить мышцы в тонус учить плавному переходу из позы в позу	Статический комплекс поз: «Кузнечик», «Саранча», «Черепашка», «Бабочка», «Посох», «Дерево». Динамические асаны: «Цветок тянется к солнцу», «Гора и орел» (на вытягивание позвоночника), «Ролик»
46-47	Наши маленькие победы	развивать умение сочетать напряжение и расслабление; учить детей направлять свои мысли на выполнение конкретного движения и задания; воспитывать умение взаимодействовать в игре	Релаксационная гимнастика –упражнение на напряжение и расслабление «Буратино», «Океан», «Шавасана» Самомассаж – упражнение «Бурундук», самомассаж лица и головы «Лейся, лейся, ручеек!» Рефлексия «Наши маленькие победы» Игра средней

			подвижности «У кого мяч?» (на внимательность)
48-49	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника; развитие мелкой моторики пальцев.	Потягивание вверх- «Голубая чаша» - (активация внимания детей) Суставная гимнастика –упражнения «Велосипед», «Уголки», «Крест» Ходьба по коврику с заданиями. Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики» Упражнения для глаз «На море»,» Паучок»
50-51	Упражнения на дыхание	Развивать навык правильного дыхания, закреплять сочетание дыхания и движения; совершенствовать умение контролировать своё дыхание	Упражнение на задержку дыхания «Весёлые водолазы», «Нади Шодхана», глубокое дыхание «Жужжащая пчела»
52-53	Комплексы статических и динамических асан	закреплять знание названий основных асан; способствовать выработке силы и выносливости во время выполнения упражнений; развивать творческое воображение, волевые качества	Комплекс статика: «Гора», «Дерево», «Стул», «Треугольник»,» Собака», «Кобра», «Лодка1» Динамика: «Сурья намаскар»,» Лодка на волнах», «Рог коровы»
54-55	Расслабление в сказках	формировать доброжелательные взаимоотношения в группе; развивать умение чувствовать своё тело, совершенствовать настойчивость в достижении результатов	Релаксационная гимнастика « Волшебный сон» , « Шавасана» Рефлексия: беседа «Какое упражнение понравилось больше всего?», упражнение «Похвали друга за успехи»
56	Открытое занятие		

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	29
2	Количество учебных дней	56
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	56
5	Недель в I полугодии	13
6	Недель во II полугодии	16
7	Начало занятий	7 октября
8	Выходные дни	1 января-9 января, 23 февраля, 9 марта, 4 ноября, 1 мая
9	Проведение аттестации	28 апреля, 5 мая
10	Окончание учебного года	5 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по программе «Детская йога» проводятся в спортивном зале, который оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.. Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания:

- Ноутбук;
- Диски и электронные носители;
- Гимнастические коврики;
- Массажные мячи.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, стенд для метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, ребристые доски, кегли, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм (волейбол, футбол), картотеки, материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна, безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

Методические материалы

Методы и приемы:

- Работа над качественным выполнением упражнений;
- Наглядный показ инструктора;
- Словесная инструкция педагога.

Взаимодействие с родителями:

- Консультативная помощь;
- Участие в родительских собраниях;
- Проведение дня открытых дверей;
- Проведение занятий с участием родителей;
- Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (вводная – в октябре, итоговая – в апреле).

Цель диагностики: выявить уровень развития физических качеств ребенка и его физической подготовки и так же уровень специальной подготовки двигательного аппарата, эффективности педагогического воздействия.

Оценка физической подготовленности детей (6-7 лет)

Методы диагностики: тестирование.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень подготовленности.

Тест №1.

Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребенку предлагается встать на край скамейки, сделать плавно наклон вперед, не сгибая коленей. За «0» принимается уровень опоры. Если ребенок не достает до линейки с нулевой отметкой, то результат записывается со знаком «-», а если ребенок достает до линейки, то тогда результат будет со знаком «+». Положение фиксировать 3 секунды.

1 балл- обучающиеся затрудняются с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справились полностью

Тест №2.

Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Схема тестирования: для оценки силы мышц брюшного пресса из и.п. лежа на спине, ребенок выполняет поднимание туловища в течение 30 сек., руки за головой, ноги фиксируется преподавателем. Подсчитывается максимальное количество раз.

1 балл- обучающиеся затрудняются с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справились полностью

Тест №3.

Для оценки *силы мышц спины*. Схема тестирования: для оценки силы мышц спины из и. п. лежа на животе, руки за голову ребенок должен поднять и удерживать туловище.

1 балл- обучающиеся затрудняются с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справились полностью

Тест №4.

Исследование координационной функции нервной системы проводится с помощью модифицированной пробы Ромберга. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключалась в следующем: ребенок принимает положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Время считается после принятия им устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия (сек).

1 балл- обучающиеся затрудняются с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справился полностью

Тест № 5.

Выносливость. Из исходного положения - (основная стойка, руки за голову), ребёнок приседает максимальное количество раз. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Учитывается количество раз за одну попытку.

1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справился полностью

Тест № 6.

Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос.

Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос.

Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

1 балл- обучающиеся затрудняется с выполнением задания

2 балла- обучающийся справился с заданием с незначительной помощью взрослого

3 балла- обучающиеся справился полностью

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы

Обучающиеся 6-7 лет

№ п/п	Фамилия, имя	гибкость позвоночника		сила мышц брюшного пресса		сила мышц спины		проба Ромберга		Выносливость		Дыхательные пробы. Проба Штанге Проба Генчи		Итоговый показатель по каждому обучающемуся (среднее значение)	
		октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель	октябрь	апрель
1															
2															
...															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Сводный протокол

Уровень	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Всего по
---------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	----------

													группе	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Высокий														
Средний														
Низкий														

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Устав ДОУ.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2015г.

2. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008г.

3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009г.

4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993г.

5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ.1983г.

6. Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей//Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс] URL: <http://Wilhelm-was.narod.ru/biblio/ochapowskij/bebiyog0.htm>

7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург, 2001г.

8. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика-Синтез Москва 2018г.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Васильева Н.В. "Как вырастить ребенка здоровым и ловким", Айрис-ПРЕСС, М., 2003

2. Доскина В.А. "Растем здоровыми", М.: Просвещение, 2002

3. Зимонина В.Н. "Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым", ВЛАДОС, 2004