

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

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от 23.04.2025

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий
МБДОУ № 44 «Сибирячок»
Ю.В. Гриценко
23.04.2025

Подписано электронной подписью
Сертификат:
1A9BDB6D890320B7CA6AADCF80F0DB
Владелец:
Гриценко Юлия Владимировна
Действителен: 17.06.2024 с по 10.09.2025

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:
Аюпова Алтынбике Салавдиновна
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.	
1.	ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	1
2.	АННОТАЦИЯ	3
3.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
4.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
4.1	Введение	5
4.2	Нормативные документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа	6
4.3	Актуальность программы	6
4.4	Направленность программы	7
4.5	Уровень освоения программы	7
4.6	Отличительные особенности	7
4.7	Адресат программы/количество обучающихся в группе	7
4.8	Срок реализации программы	7
4.9	Объём программы/количество часов	7
4.10	Режим занятий	7
4.11	Формы обучения	7
4.12	Цель и задачи программы	7
5.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
5.1	Содержание программы	8
	Учебно-тематический план на 2023/2025 учебный год	8
	Содержание учебно-тематического плана	10
5.2.	Планируемые результаты	13
	Календарный учебный график на 2023/2025 учебный год	13
5.3.	Условия реализации программы	16
	Методическое обеспечение программы	16
	Материально-техническое обеспечение программы	17
5.4.	Определение результативности планируемых результатов	17
	Характеристика вводного, текущего, промежуточного и итогового контролей	17
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
	ПРИЛОЖЕНИЕ	19

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: 9 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	Аюпова Алтынбике Салавдиновна, педагог дополнительного образования
Год разработки дополнительной общеразвивающей программы	2025
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Принято на педагогическом совете (протокол № 4 от 23.04.2025), 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">• изучить технику выполнения асан;• формировать правильную осанку,

	<p>координацию движений и равномерное дыхание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся умения применять полученные навыки на практике. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать активизации воображения обучающегося, умение принимать воображаемый образ; • развивать мышления, память, внимание, наблюдательность; • развивать сосредоточенность и дисциплинированность; • развивать детей чувствовать свое тело. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать положительное отношение к занятиям йоги, которое имеет спортивную и творческую направленность; • воспитывать дружеские взаимоотношения между обучающимися, привычку сообща играть, заниматься выбранным делом; • воспитывать настойчивость, целеустремлённость, уверенность и волю.
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	<ul style="list-style-type: none"> • ребенок знает название поз йоги изученных комплексов; • ребенок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях; • ребенок выполняет асаны изученных комплексов; • ребенок учится чувствовать свое тело, координирует движения тела; • ребенок контролирует свое тело, сохраняет баланс, эмоции, следит за дыханием.
Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеразвивающей программы	В неделю – 1 час; В год - 38 часов.
Возраст обучающихся по дополнительной	от 2 до 4 лет

общеразвивающей программы	
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 условия 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.

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 сообща играть, заниматься выбранным делом;
- воспитывать настойчивость, целеустремлённость, уверенность и волю.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1. Содержание программы

Учебно-тематический план на 2025/2026 учебный год

Один (1) академический час 15 минут

Таблица 2

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

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

	поза верблюда, поза бриллианта				
4.5	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	Наблюдение
4.6	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	Наблюдение
4.7	Освоение комплекса №4: поза черепахи и поза мостика	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	Наблюдение
4.8	Освоение комплекса №4: поза черепахи и поза мостика	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	Наблюдение
Комплекс № 5					
5.1	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола.	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	Наблюдение
5.2	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола.	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	Наблюдение
5.3	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	Наблюдение
5.4	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	15 мин	4,5 мин	10,5 мину	Наблюдение
Итоговое занятие					
6	Беседа «Заповеди здорового образа жизни». Мониторинг физического развития.	15 мин	4,5 мин	10,5 мин	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 (8ч.)

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, производя 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 (8ч.)

Поза угла:

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
2. Медленно вдох – выдох.
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 (8ч.)

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 (8ч.)

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 (4ч.)

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 черепашкой 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 (1ч.)

Беседа «Заповеди здорового образа жизни».

Мониторинг физического развития (наблюдение)

5.2. Планируемые результаты

Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

Таблица 4

№п /п	Дата	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1		15 мин	Групповая	1	Изучение правил техники безопасности. Беседа на тему «Одежда для занятий йогой». Формирование представлений о схеме собственного тела.	Спортивный зал	наблюдение
2		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1:	Спортивный зал	наблюдение

					поза лягушка и поза ласточка		
3		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза лягушка и поза ласточка	Спортивный зал	наблюдение
4		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	Спортивный зал	наблюдение
5		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	Спортивный зал	наблюдение
6		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза облако	Спортивный зал	наблюдение
7		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза облако	Спортивный зал	наблюдение
8		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза ребенок	Спортивный зал	наблюдение
9		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №1: поза ребенок	Спортивный зал	наблюдение
10		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза угла и зародыша	Спортивный зал	наблюдение
11		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза угла и зародыша	Спортивный зал	наблюдение
12		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	Спортивный зал	наблюдение
13		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	Спортивный зал	наблюдение
14		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	Спортивный зал	наблюдение
15		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	Спортивный зал	наблюдение
16		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	Спортивный зал	наблюдение

17		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	Спортивный зал	наблюдение
18		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	Спортивный зал	наблюдение
19		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	Спортивный зал	наблюдение
20		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	Спортивный зал	наблюдение
21		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	Спортивный зал	наблюдение
22		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза горы	Спортивный зал	наблюдение
23		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза горы	Спортивный зал	наблюдение
24		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	Спортивный зал	наблюдение
25		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	Спортивный зал	наблюдение
26		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	Спортивный зал	наблюдение
27		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	Спортивный зал	наблюдение
28		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	Спортивный зал	наблюдение
29		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	Спортивный зал	наблюдение
30		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	Спортивный зал	наблюдение
31		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4:	Спортивный зал	наблюдение

					поза березки, поза скручивания		
32		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза дерева и поза мостика	Спортивный зал	наблюдение
33		15 мин	Групповая	1	Освоение комплекса №4: поза дерева и поза мостика	Спортивный зал	наблюдение
34		15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола	Спортивный зал	наблюдение
35		15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола	Спортивный зал	наблюдение
36		15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	Спортивный зал	наблюдение
37		15 мин	Групповая	1	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	Спортивный зал	наблюдение
38		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	10шт	По количеству детей в группе + воспитатель
2	Мяч су-джок	10шт	По количеству детей в группе+ воспитатель

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 «ДЕТСТВОПРЕСС», 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

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Показатели оценивания					Результаты оценивания
		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	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

Результаты оценки качества.

Оптимальный уровень _____ детей _____ %
 Достаточный уровень _____ детей _____ %
 Низкий уровень: _____ детей _____ %