

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

ПРИНЯТО:
на заседании
методического
совета
от 10.04.2023
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий
МБДОУ № 44 «Сибирячок»
Ю.В. Гриценко
10.04.2023

Подписано электронной подписью

Сертификат:
3A67B70C922E6ED288D1E9993DCCCA774AB9A8CB
Владелец:
Гриценко Юлия Владимировна
Действителен: 28.01.2022 с по 28.04.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Йога для малышей»**

Возраст обучающихся: от 2 до 4 лет
Срок реализации программы:
с 01.09.2023 по 31.05.2025
Количество часов в год: 38 часов
Автор – составитель программы:
Гольшкина Валентина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 44 «Сибирячок»
Название программы	Программа физкультурно-спортивной направленности по обучению детей элементам «Йоги»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Голышкина Валентина Юрьевна
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена и принята на педагогическом совете
Информация о наличии рецензии	нет
Цель дополнительной общеразвивающей программы	Формирование первичных умений выполнения элементов йоги. Организация досуга и развитие творческого потенциала через выполнение элементов йоги.
Задачи дополнительной общеразвивающей программы	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с историей появления йоги; - способствовать освоению детьми йоги для малышей; - формировать умения выполнять упражнения йоги для малышей. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать гармоничное физическое развитие, укреплять опорно-двигательную и сердечнососудистую системы; - способствовать активизации воображению дошкольника: умение принимать воображаемый образ на себе и развивать все сферы мышления, память, внимание, наблюдательность; - развивать способность сосредотачиваться, что положительно влияет на дисциплину; - формировать умения анализировать свои и чужие ошибки, при выполнении упражнений. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать отношения к занятиям йоги, как к серьезному и полезному занятию, имеющие спортивную и творческую направленность. - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть, заниматься выбранным делом.

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать настойчивость, целеустремлённость, уверенность и волю. - формировать у детей умения применять полученные знания на практике.
Информация об уровне дополнительной общеразвивающей программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>К концу учебного года дети должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - несколько названий поз йоги для малышей; - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - положительные качества занятиями йогой. <p>К концу первого учебного года дети должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в названиях поз йоги для малышей; - правильно выполнять комплексы упражнений йоги для малышей; - контролировать свое тело, эмоции, следить за дыханием. <p>К концу второго учебного года дети должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на занятиях; - знать и понимать положительные качества занятиями йогой. - ориентироваться в названиях поз йоги для малышей; - правильно выполнять комплексы упражнений йоги для малышей; - контролировать свое тело, эмоции, следить за дыханием. - улучшить концентрацию внимания, развить стрессоустойчивость; - улучшить качество сна; - укрепить физическое здоровье (силу, гибкость, баланс).
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	С 01.09.2023 по 31.05.2025
Количество часов неделю /год, необходимых для дополнительной общеобразовательной программы	1 час в неделю 38 часов в год
Возраст обучающихся дополнительной общеобразовательной программы	от 2 до 4 лет

*

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для малышей» ориентирована на детей 2-4 года и реализуется в МБДОУ № 44 детский сад «Сибирячок» в рамках дополнительных образовательных услуг.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга детей, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности. Йога для малышей – помощь малышам в познание мира. Занятия с детьми 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. Испытывать эти чувства «понарошку», в игре, значит лучше узнать и понять их в жизни. Со временем, увлекшись игрой, которая требует фантазии и творчества, ребенок научится выдержке и терпению, чтобы сохранять неподвижность.

Почему йога полезна для детей? Она дает ребенку возможность полноценно развиваться, становится более выносливым и гибким, укрепляет дыхательную систему. Малышам занятия йогой избежать таких проблем, как сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки. Дети, которые регулярно занимаются йогой, лучше усваивают учебный материал, меньше устают и реже болеют.

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.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации и ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование» от 18.11.2015 № 09-3242 о методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

9. Устав МБДОУ, утвержденным распоряжением Администрации города Сургута от 17.12.2019 № 2704.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы:

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью программы от основной программы дошкольного образования, реализуемой в МБДОУ № 44 «Сибирячок» заключается в том, что программа дает возможность каждому ребенку не только получить удовольствие от выполнения комплексов упражнений, но и способствует познанию мира через выдуманных персонажей. В образовательном учреждении созданы условия, обеспечивающие личностное и интеллектуальное развитие обучающихся дошкольников, а также формирование общей культуры посредством обучения йоги для малышей. Данная программа предусматривает усвоение основ знаний по теории и практике йоги для малышей. В творческом отношении систематические занятия по этой программе должны укрепить характер и помочь эмоциональному развитию воспитанников. А также приблизить дошкольника к умению самостоятельно выполнять упражнения йоги и повышать интерес к занятиям физической культуре и спорту.

Уровень освоения:

Стартовый.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста (от 2-4 лет).

Цели и задачи реализации программы

Цель: Формирование первичных умений выполнения комплексов йоги для малышей.

Организация досуга и развитие творческого потенциала через выполнения упражнений йоги.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей появления йоги;
- способствовать освоению детьми йоги для малышей;
- формировать умения выполнять упражнения йоги для малышей.

Развивающие:

- формировать гармоничное физическое развитие, укреплять опорно-двигательную и сердечнососудистую системы;
- способствовать активизации воображению дошкольника: умение принимать воображаемый образ на себе и развивать все сферы мышления, память, внимание, наблюдательность;
- развивать способность сосредотачиваться, что положительно влияет на дисциплину;
- формировать умения анализировать свои и чужие ошибки, при выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать отношения к йоге, как к серьёзному и полезному занятию, имеющие спортивную и творческую направленность.
- воспитывать дружеские взаимоотношений между детьми, привычку сообща играть, заниматься выбранным делом.
- воспитывать настойчивость, целеустремлённость, уверенность и волю.
- формировать у детей умения применять полученные знания на практике.

Условия реализации программы:

Организационно-педагогические условия для реализации Программы должны обеспечивать реализацию Программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся организация, осуществляющая образовательную деятельность, проводит диагностику обучающихся.

Теоретическое обучение проводится в оборудованном зале с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Наполняемость одной учебной группы не должна превышать 9 человек.

Условия набора детей в группу: принимаются все желающие дети младшего дошкольного возраста (2-4 года).

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий: групповая.

Каждое занятие включает в себя практическую и теоретическую часть.

Программное содержание включает в себя педагогические принципы: взаимосвязь теории и практики, систематичность и последовательность, доступность, наглядность, сознательной активности.

Занятия проводятся 1 раз в неделю:

Основой организации работы с детьми в данной программе является 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.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Планируемый результат:

К концу учебного года дети должны знать:

- название поз йоги для малышей;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- положительные качества занятиями йогой.

К концу учебного года дети должны уметь:

- ориентироваться в названиях поз йоги для малышей;
- правильно выполнять комплексы упражнений йоги для малышей;
- контролировать свое тело, эмоции, следить за дыханием.

**Конкретизация планируемых результатов освоения Программы с учётом
возрастных возможностей детей**

возрастная группа	младший дошкольный возраст 2 – 4 года
Планируемые Результаты Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на занятиях; - знать и понимать положительные качества занятиями йогой. - ориентироваться в названиях поз йоги для малышей; - правильно выполнять комплексы упражнений йоги для малышей; - контролировать свое тело, эмоции, следить за дыханием.
Планируемые Результаты Второй год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения и технику безопасности на занятиях; - знать и понимать положительные качества занятиями йогой. - ориентироваться в названиях поз йоги для малышей; - правильно выполнять комплексы упражнений йоги для малышей; - контролировать свое тело, эмоции, следить за дыханием. - улучшить концентрацию внимания, развить стрессоустойчивость; - улучшить качество сна; - укрепить физическое здоровье (силу, гибкость, баланс).

**Учебный план программы на 2023-2024 учебный год
2-3 года**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Изучение правил техники безопасности. Беседа на тему «Одежда для занятий йогой». Формирование представлений о схеме собственного тела.	1	2 минут на каждом занятии	8 минут на каждом занятии	Входной
2	Освоение комплекса №1: поза гора и поза дерева	2			Текущий
3	Освоение комплекса №1: лягушка и поза ласточка	2			Текущий
4	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза ребенок	2			Текущий
5	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	2			Текущий
6	Освоение комплекса №2: поза лодочка и кошка	2			Текущий
7	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	2			Текущий
8	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	2			Текущий

9	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	2			Текущий
10	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	2			Текущий
11	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	2	2 минут на каждом занятии	8 минут на каждом занятии	Текущий
12	Освоение комплекса №3: поза свеча и поза корзина	2			Текущий
13	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	2			Текущий
14	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	2			Текущий
15	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	2			Текущий
16	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	2			Текущий
17	Освоение комплекса №4: поза черепахи и поза мостика	2			Текущий
18	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола.	2			Текущий
19	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	2			Текущий
20	Беседа «Заповеди здорового образа жизни». Мониторинг физического развития.	1			
	Итого:	38			

3-4 года

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Изучение правил техники безопасности. Беседа на тему «Одежда для занятий йогой». Формирование представлений о схеме собственного тела.	1	2 минут на каждом занятии	13 минут на каждом занятии	Входной
2	Освоение комплекса №1	2			Текущий
3	Закрепление комплекса №1	2			Текущий
4	Освоение комплекса №2	2			Текущий

5	Закрепление комплекса №2	2			Текущий		
6	Освоение комплекса №3	2			Текущий		
7	Закрепление комплекса №3	2			Текущий		
8	Освоение комплекса №4	2	2 минут на каждом занятии	13 минут на каждом занятии	Текущий		
9	Закрепление комплекса №4	2			Текущий		
10	Освоение комплекса №5	2			Текущий		
11	Закрепление комплекса №5	2			Текущий		
12	Освоение комплекса №6	2			Текущий		
13	Закрепление комплекса №6	2			Текущий		
14	Освоение комплекса №7	2			Текущий		
15	Закрепление комплекса №7	2			Текущий		
16	Освоение комплекса №8	2			Текущий		
17	Закрепление комплекса №8	2			Текущий		
18	Освоение комплекса №9	2			Текущий		
19	Закрепление комплекса №9	2			Текущий		
20	Беседа «Заповеди здорового образа жизни». Мониторинг физического развития.	1					Диагностика, наблюдение
	Итого:	38					

Содержание программы на 2023-2024 учебный год.

2-3 года

Теоретическая часть:

Изучение правил техники безопасности.
 Беседа на тему «Одежда для занятий йогой».
 Формирование представлений о схеме собственного тела.
 Беседа «Заповеди здорового образа жизни».

Практическая часть:

Комплекс №1:

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

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 коснуться 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).

По́за 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)

Комплекc №3

По́за бабочка:

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

По́за 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)

По́за 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)

По́за 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)

По́за 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.

Комплекc №4:

По́за 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).

По́за 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)

По́за 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)

По́за 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!)

Силовой блок:

Поза стула:

1. И.п. – основная стойка.
2. Выдох – плавно полуприсед, колени вместе, руки вперед.
3. Удержать 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 черепашьей 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)

3-4 года

Комплекс №1:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза стула;
- планка;
- поза собака мордой в низ;
- поза стола;
- поза ребенка;
- поза горы.

Комплекс №2:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза стула;
- планка;
- поза собака мордой в низ;

- поза кобры;
- поза стола;
- поза балансирующего стола;
- поза ребенка;
- поза горы.

Комплекс №3:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза стула;
- планка;
- поза собака мордой в низ;
- поза корзинка;
- поза ребенка;
- поза горы.

Комплекс №4:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза ласточки;
- поза горы;
- поза ласточки;
- поза горы;
- поза война I;
- поза горы;
- поза война I;
- поза дерева;
- поза горы.

Комплекс №5:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза ласточки;
- поза горы;
- поза ласточки;
- поза горы;
- поза война I;
- поза война II;
- поза горы;
- поза война I;
- поза война II;
- поза дерева;
- поза горы.

Комплекс №6:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза ласточки;
- поза горы;
- поза ласточки;
- поза горы;
- поза война I;
- поза война II;
- поза треугольника;
- поза горы;
- поза война I;

- поза война II;
- поза треугольника;
- поза дерева;
- поза горы.

Комплекс №7:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза стула;
- поза бабочки;
- поза лодочки;
- поза лотоса;
- поза вытяжения;
- поза лотоса;
- поза свеча;
- поза бабочки;
- поза лодочки;
- поза звезды.

Комплекс №8:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза стула;
- поза льва;
- поза стола
- поза балансирующего стола;
- поза верблюда;
- поза ребенка;
- поза дерева;
- поза горы.

Комплекс №9:

- поза горы;
- поза дерева;
- поза стула;
- поза бабочки;
- поза лодочки;
- поза моста;
- поза черепахи;
- поза моста;
- поза бабочки;
- поза дерева;
- поза горы.

**Календарный учебный график
2-3 года**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	05	10.00 - 10.10	Групповая	1 час	Изучение правил техники безопасности. Беседа на тему «Одежда для занятий йогой». Формирование	Зал	входной

						представлений о схеме собственного тела.		
2	Сентябрь	12	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза лягушка и поза ласточка	Зал	текущий
3	Сентябрь	19	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза лягушка и поза ласточка	Зал	текущий
4	Сентябрь	26	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	Зал	текущий
5	Октябрь	03	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза собака и пчела	Зал	текущий
6	Октябрь	10	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза облако	Зал	текущий
7	Октябрь	17	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза кошки и поза облако	Зал	текущий
8	Октябрь	24	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза ребенок	Зал	текущий
9	Октябрь	31	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1: поза ребенок	Зал	текущий
10	Ноябрь	07	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза угла и зародыша	Зал	текущий
11	Ноябрь	14	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза угла и зародыша	Зал	текущий
12	Ноябрь	21	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	Зал	текущий
13	Ноябрь	28	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза льва и поза божественная	Зал	текущий
14	Декабрь	05	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	Зал	текущий
15	Декабрь	12	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза змеи и поза головоколенная	Зал	текущий
16	Декабрь	19	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	Зал	текущий
17	Декабрь	26	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2: поза мостика и поза ребенка	Зал	текущий

18	Январь	9	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	Зал	текущий
19	Январь	16	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: Поза бабочка и поза рыбки	Зал	текущий
20	Январь	23	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	Зал	текущий
21	Январь	30	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: Поза полулотоса	Зал	текущий
22	Февраль	06	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза горы	Зал	текущий
23	Февраль	13	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза горы	Зал	текущий
24	Февраль	20	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	Зал	текущий
25	Февраль	27	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №3: поза льва и поза божественная	Зал	текущий
26	Март	06	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	Зал	текущий
27	Март	13	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза бегуна и поза аиста	Зал	текущий
28	Март	20	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	Зал	текущий
29	Март	27	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза верблюда, поза бриллианта	Зал	текущий
30	Апрель	03	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	Зал	текущий
31	Апрель	10	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза березки, поза скручивания	Зал	текущий
32	Апрель	18	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза дерева и поза мостика	Зал	текущий
33	Апрель	24	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Освоение комплекса №4: поза дерева и поза мостика	Зал	текущий
34	Апрель	30	10.00 – 10.10	Группова я	1 час	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола	Зал	текущий

35	Май	07	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Силовой блок: поза стула, поза балансирующего стола	Зал	текущий
36	Май	14	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	Зал	текущий
37	Май	21	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Силовой блок: поза черепашня растяжка, поза мах	Зал	текущий
38	Май	28	10.00 – 10.10	Групповая	1 час	Беседа «Заповеди здорового образа жизни». Мониторинг физического развития.	Зал	текущий

Календарный учебный график

3-4

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	05	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Изучение правил техники безопасности. Беседа на тему «Одежда для занятий йогой». Формирование представлений о схеме собственного тела.	Зал	входной
2	Сентябрь	12	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1	Зал	текущий
3	Сентябрь	19	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №1	Зал	текущий
4	Сентябрь	26	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №1	Зал	текущий
5	Октябрь	03	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №1	Зал	текущий
6	Октябрь	10	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2	Зал	текущий
7	Октябрь	17	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №2	Зал	текущий
8	Октябрь	24	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №2	Зал	текущий

9	Октябрь	31	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №2	Зал	текущий
10	Ноябрь	07	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №3	Зал	текущий
11	Ноябрь	14	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №3	Зал	текущий
12	Ноябрь	21	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №3	Зал	текущий
13	Ноябрь	28	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №3	Зал	текущий
14	Декабрь	05	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №4	Зал	текущий
15	Декабрь	12	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №4	Зал	текущий
16	Декабрь	19	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №4	Зал	текущий
17	Декабрь	28	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №4	Зал	текущий
18	Январь	9	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №5	Зал	текущий
19	Январь	16	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №5	Зал	текущий
20	Январь	24	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №5	Зал	текущий
21	Январь	31	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №5	Зал	текущий
22	Февраль	07	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №6	Зал	текущий
23	Февраль	14	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №6	Зал	текущий
24	Февраль	21	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №6	Зал	текущий
25	Февраль	28	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №6	Зал	текущий

26	Март	07	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №7	Зал	текущий
27	Март	14	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №7	Зал	текущий
28	Март	21	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №7	Зал	текущий
29	Март	28	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №7	Зал	текущий
30	Апрель	04	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №8	Зал	текущий
31	Апрель	11	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №8	Зал	текущий
32	Апрель	18	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №8	Зал	текущий
33	Апрель	25	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №8	Зал	текущий
34	Май	01	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №9	Зал	текущий
35	Май	08	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Освоение комплекса №9	Зал	текущий
36	Май	15	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №9	Зал	текущий
37	Май	22	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Закрепление комплекса №9	Зал	текущий
38	Май	29	10.30 - 10.45	Групповая	1 час	Беседа «Заповеди здорового образа жизни». Мониторинг физического развития.	Зал	текущий

**Таблица индивидуального мониторинга освоения программы
(диагностическая карта)**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Имеет представление о схеме собственного тела.	Ориентируется в названиях поз йоги	Умеет правильно выполнять позы	Умеет контролировать свое тело и эмоции на занятиях.
1					
2					

Результаты оценки качества.

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

**Материально-техническое обеспечение
дополнительной общеобразовательной программы**

№ п/п	Материал	Примечание
1	Гимнастические коврики	По количеству детей в группе
2	Демонстрационный материал	Сюжетные, предметные, схематические картинки
3	Аудиозаписи со звуками природы	Релаксирующий элемент

Список литературы и интернет - ресурсов

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