

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 37 Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол №_1_ от 09.01.2025

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №_1_ от_9_ января_ 2025 г.
Заведующий _____Е.В. Дмитриева

**Программа дополнительного образования
«Йога для детей» возраст обучающихся: 3-8 лет**

Срок реализации программы — 4 года

Разработчики программы:
Михайлова Татьяна Николаевна
воспитатель высшей кв. категории

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Адресат. Обучающиеся 3-8 лет.

Направленность. физкультурно-оздоровительная

Актуальность темы продиктована требованиями ФГОС ДО который ставит перед дошкольным образованием ряд ключевых задач, одна из которых, укрепление и сохранение здоровья дошкольников. Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять и сохранять. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Одной из важнейших проблем, имеющих общебиологическое и социальное значение, является гипокinezия, т.е. ограничение количества и объема движений. Длительная гипокinezия нередко оказывается для растущего организма «ударом», разрушающим генетически запрограммированный процесс роста и развития. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. И это ведет к тому, что у детей все чаще выявляются сколиозы, плоскостопие, повышенная утомляемость, неврозы, трудности с концентрацией внимания, запоминания. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Решение физкультурно – оздоровительных задач и учет мнения родителей (законных представителей) воспитанников побудили к созданию данной программы, которая основана на применении здоровьесберегающей технологии с включением нетрадиционной формы оздоровления – хатха - йога. Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йога для детей, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Цель: Основной целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку и настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

-воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Принципы и подходы к формированию программы:

1) последовательность и систематичность

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение нужно предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2) учет возрастных и индивидуальных особенностей

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные и индивидуальные особенности. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: более сложные упражнения следует чередовать с более легкими.

3) сознательность и активность

На занятиях предусматривается воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние.

4) сотрудничество и кооперация

Педагог предусматривает возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой при проведении занятия.

5) принцип минимакса

Создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума

6) взаимодействия с родителями

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Родители участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Планируемые результаты

- ребёнок проявляет интерес к физическим упражнениям;
- у ребенка качественные сдвиги в динамике показателей физических качеств;
- ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; - знает способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- знает комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно- двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- ребенок умеет использовать приемы снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения;
- освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать;
- проявляет уважение к взрослым;
- умеет интересоваться состоянием здоровья близких людей, ласково называть их;
- внимателен к поручениям взрослых, проявляет самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступает в сотрудничество.

Организационно-педагогические условия.

Язык реализации. Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Условия приема на обучение. На обучение по программе принимаются дети 3-8 лет, не имеющие специальной подготовки, без вступительных испытаний.

Условия формирования групп. Группы формируются по возрасту.

Формы организации занятий. Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости могут проводиться по малым группам. Программой предусматриваются занятия в физкультурном зале. Образовательная деятельность с детьми осуществляться во второй половине дня в соответствии с требованиями СанПиН к образовательной нагрузке. 3 – 4 года — 1-й год обучения; с 4—5 лет — 2-й год обучения; 5—6 лет — 3-й год обучения; 6—8 лет — 4-й год обучения. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Продолжительность занятия составляет 20—30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 2 раза в неделю. Периодичность и продолжительность занятий определяются санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21:

в группе детей 3-6 лет 20 минут (2 раза в неделю);

в группе детей 6-8 лет 30 минут (2 раза в неделю).

Продолжительность и интенсивность занятия снижается для детей с низким уровнем физического развития.

Условия проведения асан детской йоги:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

Формы проведения занятий. Формой проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии. Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Фронтальная, групповая, в малых группах.

Материально-техническое оснащение. Материально техническое оснащение включает в себя физкультурный зал, оборудование для занятий физкультурой.

Индивидуальные принадлежности обучающихся: индивидуальные коврики на каждого ребенка.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог, имеющий высшее образование и курсы дополнительной профессиональной переподготовки по программе «Инструктор по йоге. Методика построения и проведения групповых и индивидуальных практик».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них. 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Водное занятие	1
2	Диагностическое занятие	2
3	Комплекс статических и динамических упражнений №1	2
4	Комплекс статических упражнений №1	2
5	Комплекс статических и динамических упражнений №2	2
6	Комплекс статических упражнений №2	2
7	Комплекс статических и динамических упражнений №3	2
8	Сюжетное занятие «Маугли»	1
9	Комплекс статических упражнений №3	2
10	Комплекс статических упражнений №4	2
11	Комплекс статических упражнений №5	2
12	Сказка «Кто поможет воробью?»	1
13	Комплекс статических и динамических упражнений №4	2
14	Комплекс статических упражнений №6	2
15	Комплекс статических упражнений №7	2
16	Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений	2
17	Комплекс статических и динамических упражнений №5	2
18	Комплекс статических упражнений №8	2
19	Комплекс статических и динамических упражнений №6	2
20	Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н – ролл лежа»	2
21	Комплекс статических и динамических упражнений №7	2
22	Комплекс статических и динамических упражнений №8	2
23	Комплекс статических упражнений №9	2
24	Игровое занятие «Просто так»	1
25	Комплекс статических и динамических упражнений №9	2
26	Комплекс статических упражнений №10	2
27	Комплекс статических упражнений №11	2
28	Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца	2
29	Комплекс статических и динамических упражнений №10	2
30	Комплекс статических упражнений №12	2

31	Комплекс статических и динамических упражнений №11	2
32	Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»	1
33	Комплекс статических и динамических упражнений №12	2
34	Комплекс статических упражнений №13	2
35	Комплекс статических и динамических упражнений №13	2
36	Развлечение «Вместе весело шагать»	1
37	Диагностическое занятие	2
Итого:		68

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них. 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Водное занятие	1
2	Диагностическое занятие	2
3	Комплекс статических и динамических упражнений №1	2
4	Комплекс статических упражнений №1	2
5	Комплекс статических и динамических упражнений №2	2
6	Комплекс статических упражнений №2	2
7	Комплекс статических и динамических упражнений №3	2
8	Сюжетное занятие «Маугли»	1
9	Комплекс статических упражнений №3	2
10	Комплекс статических упражнений №4	2
11	Комплекс статических упражнений №5	2
12	Сказка «Кто поможет воробью?»	1
13	Комплекс статических и динамических упражнений №4	2
14	Комплекс статических упражнений №6	2
15	Комплекс статических упражнений №7	2
16	Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений	2
17	Комплекс статических и динамических упражнений №5	2
18	Комплекс статических упражнений №8	2
19	Комплекс статических и динамических упражнений №6	2
20	Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н – ролл лежа»	2
21	Комплекс статических и динамических упражнений №7	2
22	Комплекс статических и динамических упражнений №8	2
23	Комплекс статических упражнений №9	2
24	Игровое занятие «Просто так»	1
25	Комплекс статических и динамических упражнений №9	2
26	Комплекс статических упражнений №10	2
27	Комплекс статических упражнений №11	2
28	Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца	2

29	Комплекс статических и динамических упражнений №10	2
30	Комплекс статических упражнений №12	2
31	Комплекс статических и динамических упражнений №11	2
32	Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»	1
33	Комплекс статических и динамических упражнений №12	2
34	Комплекс статических упражнений №13	2
35	Комплекс статических и динамических упражнений №13	2
36	Развлечение «Вместе весело шагать»	1
37	Диагностическое занятие	2
Итого:		68

Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”. На разучивание каждого комплекса отводится неделя (2 занятия). При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

-Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

-Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

-Вхождение в позу последовательно. Одно движение за другим делают плавно и спокойно. - Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6 -7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

-Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют медленно и спокойно.

-Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Структура занятия

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть, занятия (5 - 7 минут)

Вариации ходьбы и лёгкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж . Задача - подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение мышц, успокоить дыхание.

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2.Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

3.Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

Основная часть (15 - 20 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз (*нечетные занятия*) и пальчиковая гимнастика (*четные занятия*). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3-5 минут).

1.Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения (3-6 лет)

1. Водное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, беседа «Йога для детей», рассматривание иллюстрации асан, свободные игры детей с мячом.

Игры, здоровье-сберегающие технологии: «Передай движение», «Зеркало», «Насос и мяч»

2. Диагностическое занятие

Разминка под музыку «Весело маршируем», выполнения комплекса диагностических заданий, музыкально- ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: упражнение на дыхание

3. Комплекс статических и динамических упражнений №1

Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох») Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Хитрая лиса», самомассаж «Лепим лицо», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 1), релаксация «Здравствуй, солнце».

4. Комплекс статических упражнений №1

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», Силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полуберёзка», «Рыба», «Винт») Игры,

здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Лягушки и цапля», самомассаж «Лепим человечка», упражнение на дыхание «Насос», релаксация «Здравствуй, солнце!».

5. Комплекс статических и динамических упражнений №2

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 2), асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба»

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Паук и мухи», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

6. Комплекс статических упражнений №2

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хвост дракона», самомассаж «Красивые руки», упражнение на дыхание «Воздушный шар», релаксация «Буратино».

7. Комплекс статических и динамических упражнений №3

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант» (вариант 1), «Гора»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», блиц – самомассаж, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

8. Сюжетное занятие «Маугли»

Игровая гимнастика «Прогулка в лес», динамические асаны (позы) по сюжету сказки («Дерево», «Лев», «Лягушка», «Кошка», «Кобра», «Угол», «Лодка», «Ребёнок/отдых», «Синяя птица», «Бриллиант», «Маленькая пальма».

Игры, здоровьесберегающие технологии: тест на проверку дыхания, гимнастика для ног «Медведь», п./и.: «Ловись, рыбка!» (с ленточками), «Мартышки», релаксация «Шавасана – медитация (под музыку «звуки природы»).

9. Комплекс статических упражнений №3

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Дерево 1», «Аист», «Ласточка», «Собака», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Ворона», ритмическая гимнастика под музыку «Лезгинка».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Прятки», самомассаж «Упругий живот», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок (вариант 3), релаксация «Ленивая кошечка».

10. Комплекс статических упражнений №4

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Берёзка», «Пальма», «Кролик», «Гора», «Лягушка», «Кошка», «Полуберёзка», «Рыба». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Острова», самомассаж «Маленькие волшебники», упражнение на дыхание «Маятник», релаксация «Снежная баба».

11. Комплекс статических упражнений №5

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Бриллиант» (вариант 1), «Лев», «Божественная поза», «Головоколенная поза» (вариант 1), «Змея», «Прямой угол»). Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Жонглёры» с мячом, п./и.

«Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

12. Сказка «Кто поможет воробью?»

Разминка «По местам!», статистические упражнения по сюжету сказки.

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Пробеги не задень», «Салют» бег с мячом, п./и. «Невод» бег с увёртыванием, релаксация «Волшебный сон».

13. Комплекс статических и динамических упражнений №4

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Дерево 2», «Аист», «Лучник», «Собака», «Кошка», «Саранча», «Кобра», «Лук», «Пальма», «Корова», «Верблюд».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Гудок парохода», релаксация «Кошечка».

14. Комплекс статических упражнений №6

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Алмаз», «Гора», «Ворона», «Лягушка», «Кобра», «Полуберёзка», «Бабочка», «Черепашка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Полёт самолёта» (с элементами звуковой гимнастики), упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Ёжик», психогимнастика «Тоннель настроения».

15. Комплекс статических упражнений №7

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево качается», «Бегун», «Бриллиант» (вариант 1), «Скручивание», «Кузнечик», «Полуберёзка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п.: «Круговорот», дыхательная гимнастика: сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.

16. Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений

Разминка «Спортивный танец», силовая гимнастика с гантелями, отжимание от пола, упражнения стретчинга «Качели», «Звезда», «Сели – встали», «Самолёт», «Бабочка», «Весёлый клоун», «Мостик», «Вафелька», «Велосипед», «Мы растём», «Паучок», «Весёлый жеребёнок».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Успей поймать» с мячом, «Ловкие» прыжки с высоты, через препятствия, п./и.: «Ловишки с ленточками», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», релаксация «Все умеют танцевать...»

17. Комплекс статических и динамических упражнений №5

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Дерево 2», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Корова», «Сон героя», «Верблюд», «Палка», «Черепашка», «Полумост».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

18. Комплекс статических упражнений №8

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Перекладина», «Черепашка», «Полуберёзка», «Коробочка», «Рыба», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц – массаж «Бодрость за одну минуту», релаксация «Здравствуй, солнце!».

19. Комплекс статических и динамических упражнений №6

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Бегун»,

«Аист», «Бриллиант» (вариант 3), «Ребёнок», «Перекрёсток», «Совершенная поза», «Головоколенная поза»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнение на дыхание «Удивимся», «Петушок».

20. Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н – ролл лежа»

Разминка, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай – Болтай».

21. Комплекс статических и динамических упражнений №7

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж «Упругий живот», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Ленивая кошечка».

22. Комплекс статических и динамических упражнений №8

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

23. Комплекс статических упражнений №9

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Поза скручивания», «Берёзка», «Мостик», «Бумеранг», «Поза наклона вниз головой», «Поза лотоса»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание: «Жонглёры» с мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

24. Игровое занятие «Просто так»

Разминка «Звезробика», динамические упражнения.

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Канатоходец» ходьба по канату, «Ступеньки» прыжки с высоты, в высоту, п./и. «Золотые ворота», игра м./п. «Нитка - иголка», релаксация «Волшебный сон».

25. Комплекс статических и динамических упражнений №9

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Стул», «Приветствие солнцу 2», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Гудок парохода», релаксация «Кошечка».

26. Комплекс статических упражнений №10

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Затейники», упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Гуси», психогимнастика «Огонь и лёд».

27. Комплекс статических упражнений №11

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Поза кривого дерева», «Солнечная поза», «Аист», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Березка», «Плуг».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п. «Круговорот», дыхательная гимнастика «Покорители космоса».

28. Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца

Разминка «Капитан Краб», динамические упражнения «Солнечные лучики», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Треугольник», «Вафелька», «Сундуок», «Дерево», «Черепашка», «Лодка», музыкально – ритмические движения «Буратино».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Тропинка» ходьба по канату, «Вверх» лазание по гимнастической стенке, п./и. «Стоп, хлоп, раз», самомассаж «Лепим человечка».

29. Комплекс статических и динамических упражнений №10

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Аист», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Бабочка», «Сон героя», «Гусеница», «Черепашка», «Полумост», «Приветствие солнцу 1».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

30. Комплекс статических упражнений №12

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Пальма», «Перекладина», «Коробочка», «Рыба», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц – массаж «Бодрость за одну минуту», релаксация «Здравствуй, солнце!».

31. Комплекс статических и динамических упражнений №11

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист», «Цапля», «Лебедь», «Балансная поза», «Поза ребенка», «Тронная поза», «Кузнечика»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

32. Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»

Разминка ОРУ, виды ходьбы и бега, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай – Болтай».

33. Комплекс статических и динамических упражнений №12

Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж с массажным мячом, упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Волшебный сон».

34. Комплекс статических упражнений №13

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист»,

«Цапля», «Лебедь», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Поза ребёнка», «Тронная поза»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Салют» с мячом, п./и. «Ловись, рыбка!», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», самомассаж с массажным мячом.

35. Комплекс статических и динамических упражнений №13

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

36. Развлечение «Вместе весело шагать»

Разминка под музыку «Вместе весело шагать по просторам...», динамические упражнения по сюжету сценария, музыкально- ритмические движения под русскую народную с гостем развлечения «Скоморохом».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игры – забавы «На островке», «Пронеси мяч», «Скороходы».

37. Диагностическое занятие

Разминка под музыку «Весело маршируем», упражнения для проверки координации движений, проверки гибкости тела, музыкально- ритмические движения «Красная шапочка».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Скакуны и бегуны», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз)

2 год обучения (6-8 лет)

1. Водное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, беседа «Йога для детей», рассматривание иллюстрации асан, свободные игры детей с мячом.

Игры, здоровье сберегающие технологии: «Передай движение», «Зеркало», дыхательная гимнастика «Ветер»

2. Диагностическое занятие

Разминка под музыку «Весело маршируем», выполнения комплекса диагностических заданий, музыкально- ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: упражнение на дыхание по Стрельниковой

3. Комплекс статических и динамических упражнений №1

Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох») Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Поймай белочку», самомассаж «Лепим лицо», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 1), релаксация «Медведь после зимней спячки».

4. Комплекс статических упражнений №1

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», Силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полу-берёзка», «Рыба», «Винт») Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Лягушки и цапля», самомассаж «Лепим человечка», упражнение на дыхание «Насос», релаксация «Сказка».

5. Комплекс статических и динамических упражнений №2

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 2), асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба»

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Совушка-сова», самомассаж «Барабан», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

6. Комплекс статических упражнений №2

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка»). Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Хвост дракона», самомассаж «Красивые руки», упражнение на дыхание «Полет на Солнце», релаксация «Космос».

7. Комплекс статических и динамических упражнений №3

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант» (вариант 1), «Гора»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Домовитый хомячок», самомассаж головы, упражнения на дыхание «Носик», «Петушок».

8. Сюжетное занятие «Маугли»

Игровая гимнастика «Прогулка в лес», динамические асаны (позы) по сюжету сказки («Дерево», «Лев», «Лягушка», «Кошка», «Кобра», «Угол», «Лодка», «Ребёнок/отдых», «Синяя птица», «Бриллиант», «Маленькая пальма».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: тест на проверку дыхания, гимнастика для ног «Медведь», п./и.: «Ловись, рыбка!» (с ленточками), «Мартышки», релаксация «Шавасана – медитация (под музыку «звуки природы»).

9. Комплекс статических упражнений №3

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Дерево 1», «Аист», «Ласточка», «Собака», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Ворона», ритмическая гимнастика под музыку «Лезгинка».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Прятки», самомассаж «Лодка на волнах», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок (вариант 3), релаксация «Рыбки».

10. Комплекс статических упражнений №4

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Берёзка», «Пальма», «Кролик», «Гора», «Лягушка», «Кошка», «Полуберёзка», «Рыба». Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Рыбаки и рыбки», самомассаж «Маленькие волшебники», упражнение на дыхание «Задувание свечи», релаксация «Волшебный сон».

11. Комплекс статических упражнений №5

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Бриллиант»(вариант 1), «Лев», «Божественная поза», «Головоколенная поза» (вариант 1), «Змея», «Прямой угол»). Игры, здоровье-сберегающие технологии: игровое задание «Жонглёры» с мячом, п./и.

«Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

12. Сказка «Кто поможет воробью?»

Разминка «По местам!», статистические упражнения по сюжету сказки.

Игры, здоровье-сберегающие технологии: игровые задания «Пробеги не задень», «Салют» бег с мячом, п./и. «Невод» бег с увёртыванием, релаксация «Овощи».

13. Комплекс статических и динамических упражнений №4

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Дерево 2», «Аист», «Лучник», «Собака», «Кошка», «Саранча», «Кобра», «Лук», «Пальма», «Корова», «Верблюд».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Сбрось усталость», релаксация «Лентяи».

14. Комплекс статических упражнений №6

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Алмаз», «Гора», «Ворона», «Лягушка», «Кобра», «Полуберёзка», «Бабочка», «Черепашка»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Полёт самолёта» (с элементами звуковой гимнастики), упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Самовар», психогимнастика «Тоннель настроения».

15. Комплекс статических упражнений №7

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево качается», «Бегун», «Бриллиант» (вариант 1), «Скручивание», «Кузнечик», «Полуберёзка»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п.: «Круговорот», дыхательная гимнастика: сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.

16. Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений

Разминка «Спортивный танец», силовая гимнастика с гантелями, отжимание от пола, упражнения стретчинга «Качели», «Звезда», «Сели – встали», «Самолёт», «Бабочка», «Весёлый клоун», «Мостик», «Вафелька», «Велосипед», «Мы растём», «Паучок», «Весёлый жеребёнок».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: игровые задания «Успей поймать» с мячом, «Ловкие» прыжки с высоты, через препятствия, п./и.: «Ловишки с ленточками», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», релаксация «Все умеют танцевать...»

17. Комплекс статических и динамических упражнений №5

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Дерево 2», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Корова», «Сон героя», «Верблюд», «Палка», «Черепашка», «Полумост».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Ленивый барсук».

18. Комплекс статических упражнений №8

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Перегиб», «Черепашка», «Полуберёзка», «Коробочка», «Рыба», «Полулотос»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц – массаж «Неболейка», релаксация «Здравствуй, солнце!».

19. Комплекс статических и динамических упражнений №6

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Бегун», «Аист», «Бриллиант» (вариант 3), «Ребёнок», «Перекрёсток», «Совершенная поза», «Головоколенная поза»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнение на дыхание «Песок».

20. Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н – ролл лежа»

Разминка, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай – Болтай».

21. Комплекс статических и динамических упражнений №7

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж «Упругий живот», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Вибрация».

22. Комплекс статических и динамических упражнений №8

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»). Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

23. Комплекс статических упражнений №9

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Поза скручивания», «Берёзка», «Мостик», «Бумеранг», «Поза наклона вниз головой», «Поза лотоса»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: игровое задание: «Лягушка и цапля» с мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

24. Игровое занятие «Просто так»

Разминка «Звезробика», динамические упражнения.

Игры, здоровье-сберегающие технологии: игровые задания «Канатоходец» ходьба по канату, «Ступеньки» прыжки с высоты, в высоту, п./и. «Золотые ворота», игра м./п. «Нитка - иголка», релаксация «Волшебный сон».

25. Комплекс статических и динамических упражнений №9

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Стул», «Приветствие солнцу 2», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка», «Мостик»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Гудок парохода», релаксация «Палуба».

26. Комплекс статических упражнений №10

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба»). Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Затейники», упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Гармошка», психогимнастика «Огонь и лёд».

27. Комплекс статических упражнений №11

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Поза кривого дерева», «Солнечная поза», «Аист», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Березка», «Плуг».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п. «Круговорот», дыхательная гимнастика «Песок».

28. Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца

Разминка «Капитан Краб», динамические упражнения «Солнечные лучики», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Треугольник», «Вафелька», «Сундуок», «Дерево», «Черепашка», «Лодка», музыкально – ритмические движения «Буратино».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: игровые задания «Тропинка» ходьба по канату, «Вверх» лазание по гимнастической стенке, п./и. «Стоп, хлоп, раз», самомассаж «Лепим человечка».

29. Комплекс статических и динамических упражнений №10

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Аист», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Бабочка», «Сон героя», «Гусеница», «Черепашка», «Полумост», «Приветствие солнцу 1».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

30. Комплекс статических упражнений №12

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Пальма», «Перекладина», «Коробочка», «Рыба», «Полулотос»). Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц – массаж «Бодрость за одну минуту», релаксация «Лимон».

31. Комплекс статических и динамических упражнений №11

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист», «Цапля», «Лебедь», «Балансная поза», «Поза ребенка», «Тронная поза», «Кузнечика»). Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

32. Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»

Разминка ОРУ, виды ходьбы и бега, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай – Болтай».

33. Комплекс статических и динамических упражнений №12

Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж с массажным мячом, упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Волшебный сон».

34. Комплекс статических упражнений №13

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист»,

«Цапля», «Лебедь», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Поза ребёнка», «Тронная поза»).

Игры, здоровье-сберегающие технологии: игровое задание «Салют» с мячом, п./и. «Бегай, замри», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», самомассаж с массажным мячом.

35. Комплекс статических и динамических упражнений №13

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»). Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

36. Развлечение «Вместе весело шагать»

Разминка под музыку «Вместе весело шагать по просторам...», динамические упражнения по сюжету сценария, музыкально- ритмические движения под русскую народную с гостем развлечения «Скоморохом».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: игры – забавы «На островке», «Пронеси мяч», «Скороходы».

37. Диагностическое занятие

Разминка под музыку «Весело маршируем», упражнения для проверки координации движений, проверки гибкости тела, музыкально- ритмические движения «Красная шапочка».

Игры, здоровье-сберегающие технологии: п./и.: «Скакуны и бегуны», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз)

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Объективная оценка уровня достижений учащихся предназначена для: получения объективной информации о достигнутых результатах учебной и практической деятельности и степени их соответствия требованиям государственного образовательного стандарта; выявления положительных и отрицательных тенденций в деятельности педагога; установления причин повышения или снижения уровня достижений с целью последующей коррекции образовательного процесса.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности реализации программы проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль, проводится на первом занятии и позволяет определить исходный уровень развития обучающихся;

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа

Текущий контроль проводится во время реализации программы.

Итоговый контроль: проводится на последнем занятии

Формы контроля	Входящий	Текущий	Итоговый
Периодичность	В начале	постоянно	по окончании программы
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение, Беседа, опрос	Педагогическое наблюдение, Беседа, показ	Педагогическое наблюдение, Беседа, показ

Формы фиксации результата	Карта наблюдений	Карта наблюдений	Карта наблюдения, общее фото
Формы предъявления результата	Критерии оценки: Выводы	Критерии оценки: Выводы	Критерии оценки: Выводы

Карта наблюдения

Мониторинг проводится в начале и конце года в дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (<i>края куба</i>). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперёд (носок касается колена опорной ноги, руки в стороны)	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой.	Держать 10 сек. Держать 10 сек.
Дыхательные пробы	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) Ребёнок делает два спокойных вдоха. На третьем раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведёт счет. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) Ребёнок 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 ведёт счет.	

Заключение.

Представленная программа и система работы по развитию физических качеств у детей 3-8 лет через использование гимнастики “хатха-йога” могут быть использованы инструкторами по физической культуре, медицинскими работниками, педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях. С помощью гимнастики “хатха-йога” открываются новые возможности для развития физических качеств. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Список литературы:

- 1.Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.— Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
- 2.Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕСТВО-ПРЕСС»,2015.-192с.
- 3.Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
- 4.Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
- 5.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
- 6.Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
- 7.Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.