

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348

620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86

Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48

[Mdou348@eduekb.ru](mailto:Mdou348@eduekb.ru)

Принято:  
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности  
Йога**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Автор составитель: Румянцева Олеся Николаевна  
Педагог дополнительного образования**

Екатеринбург

## Содержание

1 Целевой раздел. Пояснительная записка .....	3
1.1 Цели и задачи реализации программы: .....	4
1.2 Принципы и подходы к формированию программы: .....	4
1.3 Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста .....	5
1.4 Целевые ориентиры освоения детьми образовательной программы дополнительного образования .....	6
2 Содержательный раздел .....	7
2.1 Содержание, формы, способы, методы и средства образовательной деятельности по освоению дополнительной программы .....	7
2.2 Перспективное планирование занятий с 3-7 лет .....	9
2.3 Способы поддержки детской инициативы .....	15
2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями ...	16
3 Организационный раздел .....	17
3.1 Организационно- педагогические условия реализации образовательной программы дополнительного образования .....	17
3.2. Материально-техническое обеспечение программы .....	17
3.3 Учебный план .....	18
3.4 Методические материалы и средства обеспечения обучения и воспитания .....	18

## 1 Целевой раздел. Пояснительная записка

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

- укрепление организма

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Закона РФ «Об образовании» ФЗ- 273;
- Федерального закона ФЗ-99;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Устава МБДОУ - детского сада № 348.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

Данная программа поможет сформировать правильную осанку дошкольника, добиваться выразительности движений, умения передать в пластике образ, развивать гибкость, мышечную силу, подвижность суставов, воображение, координацию движений.

Заболеваемость детей растёт с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологию в осанке, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым, гармоничным- это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Так как ведущим видом деятельности дошкольников является игра, то использование игровых форм детской хатха-йоги является наиболее перспективным способом оздоровления дошкольников.

При разработке программы были изучены и проработаны следующие авторские программы: Школа детской и семейной йоги «Йожики»- автор

Надежда Мурзина, игровая программа для детей «Детская йога»-авторы: Мария Шифферс, Ольга Ильинская, Ольга Казак.

### **1.1 Цели и задачи реализации программы:**

Цели:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой.

Задачи:

#### **Образовательные задачи:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело ( во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать морально-волевые качества, выдержку, 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 задачи:**

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстники;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### **1.2 Принципы и подходы к формированию программы:**

#### **1. Принцип последовательности и систематичности.**

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 следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

## **2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.**

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными упражнениями.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила « Не навреди»

### **1.3 Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста**

В трёхлетнем возрасте заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие. Развиваются ловкость, координация движений, тонкая моторика. Дети в этом возрасте удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления, воображения, познавательной позиции, развитием памяти, внимания, речи познавательной мотивации, формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками.

К пяти годам движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и; определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. Движения становятся точнее и энергичнее,

появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

#### **1.4 Целевые ориентиры освоения детьми образовательной программы дополнительного образования**

Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные ФГОС дошкольного образования представляют собой социальные и психологические характеристики возможных достижений ребёнка. Этот вектор для педагогов и родителей, задающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры являются общими для всего образовательного процесса российской Федерации.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями; улучшенное состояние опорно-двигательного аппарата посредством систематических занятий Хатха- йогой, уменьшено количество респираторных заболеваний, заболеваний верхних дыхательных путей, благодаря применению дыхательной гимнастики.

## 2 Содержательный раздел

### 2.1 Содержание, формы, способы, методы и средства образовательной деятельности по освоению дополнительной программы

Успешное освоение детьми содержания программы во многом зависит не только от ее качества, но также и от профессионализма педагогов. Наиболее продуктивной настоящее время является личностно-ориентированная модель в которой предусматривается индивидуальный подход к каждому ребенку, субъектные партнерские взаимодействия детей и педагогов, реализуемые на фоне благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка. Такие взаимодействия предполагают некоторые новые подходы к различным формам организации занятий по йоге деятельности детей: возникновение занимательных для детей игровых ситуаций (фея оставила для нас коробочку с сюрпризами, какие мягкие разноцветные пёрышки летят к нам и т. п.), в процессе разрешения которых формируется мотивация к предстоящему занятию; сюжетное занятие, в течение которого ход игрового действия разворачиваются на основе сквозной сюжетной линии (например, морское путешествие, йога-сказка. квест т. п.); игры для поддержания интереса детей на протяжении всего занятия. Особенно важно, чтобы занятия по йоге проходили всегда на положительном эмоциональном фоне и дети увлеченно занимались ею и были достойно оценены педагогом. Это необходимо для успешного развития личности каждого ребенка. Непременным условием для развития детей является создание предметно-пространственной среды зала, где проходят занятия, в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями. Спортивный зал оснащён оборудованием и инвентарём для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста: спортивные тренажёры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, массажная дорожка, маты, кубики, мешочки для метания, обручи, скакалки, канат, ребристые доски, кегли.

Картотеки:

- Игр, игровых упражнениях.
- Загадок.
- Стихов о спорте и ЗОЖ.
- Материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, доступна и безопасна. Ребёнок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребёнка в новизне, преобразовании и самоутверждении

Основной формой организации деятельности детей являются кружковые занятия с сентября по май 2 раза в неделю, во второй половине дня. Непосредственно образовательная деятельность занятий по йоге проводится в соответствии с рекомендуемой продолжительностью режимных

моментов для возрастных групп детского сада; объемом учебной нагрузки с учетом требований СП 2.4.3648-20. Продолжительность занятия: младшие, средние группы – 20 минут; старшие, подготовительные группы -30 минут. Состав группы по йоге формируется с учетом возрастных особенностей детей. Наполняемость группы на занятиях 10-15 детей. Формы организации образовательной деятельности- групповые занятия.

Каждое занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Приветствие группы и разминка (5-10 минут)

Задачи приветствия:

-Концентрация внимания в начале занятия

-Наладить контакт между ребятами, поиграть в коммуникативные игры.

Разминка:

Потягушки (крупная моторика)

Пальчиковые игры (мелкая моторика, пробуждение ума, чувства, воли)

Приветствие солнцу (комплекс упражнений йоги)

2. Основной комплекс упражнений (10-15 минут)

Переходная часть

-Путешествие в сказку: велосипед, корабль, машина, поезд, самолёт.

-Полоса препятствий

Правила построения комплекса асан:

1.От простого к сложному

2.Последовательно: Стоя-сидя-лёжа

4. Компенсация воздействия:

Сила-растяжение (мышц)

Закрытие-раскрытие

(суставов)

Прогиб-наклон

Динамика-статика

5. Скрутки после вытяжения

6. Перевороты- в конце комплекса

Базовые асаны: Асаны стоя и балансы, асаны на четырёх опорах, асаны сидя, асаны лёжа, перевороты.

3.Релаксация и завершение занятия.(5минут)

Сказка, притча, пранаяма- дыхательные упражнения (осознание дыхания, развитие длинного выдоха, первые упражнения «дыхание пчелы», «йожики», круг добрых слов.

**Способы, методы и средства по освоению дополнительной программы:**

**Игровой метод:**

Игры на внимание и изучение своего тела

Игры на изучение асан

Игры с дыханием

Игры на расслабление

Игры -эстафеты, полосы препятствий



Коммуникативные игры

**Словесный метод:**

Объяснение нового материала, как правильно выполнять асану или упражнение, беседа с детьми на темы, связанные с занятием

Наглядно-слуховой метод: включает приёмы выразительного показа асан, упражнений, выполненные педагогом .

**Наглядно-зрительный метод:** включает показ картинок, иллюстраций, предметов, игрушек к упражнениям и играм.

**Практический метод:**

- Асаны
- Упражнения
- Игры
- Полосы препятствий
- Танцы

## 2.2 Перспективное планирование занятий с 3-7 лет

### Авторская программа Надежды Мурзиной, основателя детской и семейной йоги «Йожики»

№	Название	Асаны и упражнения для изучения в основной части занятия	Дыхательные упражнения или йога-игры
1	«Поехали!» - знакомство с группой, учимся самоосознанию . Знакомимся с образами асан, учимся повторять за ведущим, за партнером, взаимодействовать в группе. Учимся отдыхать и знакомимся с Шавасаной через игру.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Знакомство в кругу через игру «Мое имя и я люблю...»,</li><li>• Комплекс «Приветствие Солнцу» (прилагается плакат и стихотворение от Школы «Йожиков»)</li><li>• Начинаем путешествие на «Велосипеде»: сидя круговые движения ногами (самостоятельно и в парах),</li><li>• Проезжаем на машинах через «Тоннель» из Адхо Мудха Шванасаны: по очереди проползаем в «тоннеле»,</li><li>• «Лодка» в парах,</li><li>• «Паровозик» по кругу (ходим на коленках, держимся за плечи),</li><li>• «Самолет» - Вирабхадрасана 3,</li><li>• «Ракета» - Саламба Сарвангасана или просто подъем ног вверх лежа на спине.</li></ul>	<b>Йога-игра для релаксации «Волшебная кнопка»:</b> выбираем место на теле (нос, колено...), нажимая на которое, ребенок ложится отдыхать.

2	<p>«В деревне» - изучаем базовые асаны и их ассоциации со знакомыми животными. Асаны направлены на укрепление спины. Учимся быть внимательными и направлять внимание на слух. Наблюдаем за своим дыханием, учимся делать длинный выдох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушаем звук дождя (посох дождя или звуки природы в записи)</li> <li>• Вибромассаж «Дождик»</li> <li>• Едем в деревню на любом виде транспорта из предыдущей темы или на «Лошадке» (стойка на одной ноге, походка с поднятием ноги)</li> <li>• Встречаем в деревне животных (можно выполнять со звуками): <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Собака» (АдхоМукхаШванасана)</li> <li>• «Кошка»(Марджариасана)</li> <li>• «Кролик» (Шашанкасана)</li> <li>• «Корова» (Гомукхасана рук)</li> </ul> </li> <li>• Переходим по мостику к реке: «Полумост» <ul style="list-style-type: none"> <li>+ компенсация (Паванмуктасана)</li> </ul> </li> <li>• В реке встречаем рыбака и рыбку: делаем в парах «Рыбку» (Шалабхасана) и «Рыбака» (динамичный наклон стоя-Уттанасана или сидя-Пашчимотанасана)</li> </ul>	<p><b>Пальчиковая гимнастика</b>  <b>«Петушки распетушились...»</b></p> <p><b>Дыхательное упражнение</b>  <b>«Перышки»:</b> дуем на цветные перышки, сдуваем с ладошки.</p>
3	<p>«Золотая осень» - изучаем контрасты настроения и состояния природы. Знакомимся с жителями леса через образы асан. Асаны направлены на развитие гибкости, укрепление и расслабление спины по принципу компенсации. Продолжаем развивать длинный выдох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отправляемся в осенний лес на любом виде транспорта (см. тему 1)</li> <li>• Попадаем в лес - «Дерево» (Врикшасана) (самостоятельно и в паре)</li> <li>• «Листопад» (Тадасана - Уттанасана)</li> <li>• Встречаем громкую «Лягушку» (громко квакаем и прыгаем из низкого приседа) и тихого «Ежика» (Паванмуктасана)</li> <li>• Встречаем медленную Улитку (Дханурасана) и быстрого «Зайца» (Шашанкасана) + йога-игра</li> </ul>	<p><b>Йога -игра</b>  <b>«Зайчишек надежно укрыла зайчиха...»</b> - учимся быть тихими.</p> <p><b>Дыхательное упражнение</b>  <b>«Осенние листья»</b> - дуем на сухие осенние листья через коктейльные трубочки</p>
4	<p>«Зоопарк» - учимся быть внимательными, развиваем силу ног, а также крепкую спину.</p>	<p>Едем по зоопарку на детском поезде (на коленях или на ягодицах передвигаемся «паровозиком»)</p> <p>Встречаем и знакомимся (можно показать карточки или фигурки животных):</p> <p>Хищники: «Лев» (Симхасана) и «Тигр» (Марджарасана)</p> <p>Рекордсмены животного мира: «Жираф» (Виравхадрасана 1) и «Слон» (Уттанасана с одной рукой – хоботом) Жители Террариума: «Змея» (Бхуджангасана)+ «Яйцо» (Паванмуктасана)</p> <p>«Крокодил» (Макарасана)</p>	<p><b>Игра «Кто пропал в зоопарке»:</b> показываем фигурки животных, убираем одну/две. Нужно заметить, кто пропал.</p>

5	«Осенние прятки» - повторяем знакомые асаны, дополнительно выполняем новые асаны на раскрытие тазобедренных суставов. Учимся останавливаться и замирать, управлять своим телом и движениями.	«Дерево» и «Листопад» Вибромассаж «Дождик» Смотрим, кто в лесу спрячется на зиму: «Ежик» (Паванмуктасана с поднятием на ноги) «Бабочка» (динамичное выполнение – махи коленям + наклон к стопам) «Стрекоза» (махи прямыми ногами лежа на спине + наклон ног к голове) «Лягушка» (прыжки из приседа) «Медведь» (Курмасана) «Змея» (Бхуджангасана + Баласана) «Зайчик» всем говорит «До весны!» и прощается (Шашанкасана)	<b>Игра</b> <b>«Заколдованный лес»:</b> бегаем по лесу, а на "раз-два три - замри" превратиться в кого-то из животных леса (выполнить асану), у кого получилось – можно накрыть туманом (тканью)
6	«Кто сказал МЯУ?» - повторяем уже изученные асаны, сбалансированный комплекс на развитие тела.	«Щенок» - Адхо Мудха Шванасана «Мышка» (Баласана) «Лягушка» «Бабочка» «Стрекоза» «Корова» «Котенок»	<b>Игра «Йога-ляпы»:</b> щенок гоняется за котенком. Можно выбрать одного щенка из ребят или играть в парах.
7	«Чаепитие Ёжика и Медвежонка» - знакомимся с первыми дыхательными упражнениями и знакомимся с новыми асанами на укрепление ног	«Дерево» - лес деревьев «Ежик» «Медвежонок» (вариация Курмасаны) + ходим на четырех лапах «Чайник» (Триконасана) «Стол» (Пурвоатанасана) «Стул» (Уткатасана) Гости: любимые асаны из предыдущих занятий Угощения для гостей: садимся в круг с широко раскрытыми ногами, делаем круговые наклоны и движения рук, как будто варим в кастрюле угощения. Угощаем друг друга (Паванмуктасана в паре или в кругу)	<b>Дыхательное упражнение «Ежик»</b> (Капалабхати). + Можно добавить <b>массаж колючими мячиками.</b>
8	«До свидания, птицы» - укрепляем ноги и растягиваем мышцы ног, раскрываем грудную клетку, учимся балансам. Знакомимся с перелетными птицами.	Вибромассаж «Дождик» Осенний лес (Врикшасана) Прощаемся с птицами перелетными: «Ласточка» (Вирахдрасана 3) «Орел» (вариация Гарудасаны) «Цапля» (стойка на одной ноге) «Утка» (Вирасана) Кто остается? «Голубь» (Раджакапотанасана) «Ворона» (низкий присед)	<b>Дыхательное упражнение «Перышки»</b>

9	<p>«Серая шейка» - комплекс асан на раскрытие грудной клетки, укрепление рук и плечевого пояса, укрепление ног. Учимся двигаться свободно, медитативно, учимся замирать и останавливаться.</p>	<p>Осенний лес и ветер: наклоны из УрдваХастасана и Триконасаны Улетают птицы «Цапля», «Ласточка» «Бабочка», «Стрекоза» прячутся Серая шейка не может полететь: «Утка» (Вирасана и скрутки из Вирасаны) «Лиса» приходит (ЭкаПада АдхоМукхаШванасана) Утка прячется (Баласана) «Укрепляем крылья» - планка, боковая планка «Расправляем крылья» (Гомукхасана рук в динамике) Улетаем - танец</p>	<p><b>Медитативный танец «Полет птиц»</b> - свободные движения под музыку, плавные махи руками. Когда музыка останавливается, замираем.</p>
10	<p>«Цирк» - Комплекс асан на подготовку к переворотам: развитие баланса, укрепление корпуса, ног.</p>	<p>«Канатоходцы» - ходим по прямой линии (ленточке), стоим на одной ноге «Зебры» - скачем с подъемом одной ноги «Тигр» «Лев» «Танцующие собаки» (Эка пада АдхоМукха Шванасана) «Змея» «Слоны» (стоя наклон вниз) «Воздушные гимнасты» - переворот у стены</p>	<p><b>Игра в парах «Змея и укротитель»</b> - один ребенок сидя «играет» на дудочке, второй – в асане «змеи».</p>
11	<p>«Теремок» - повторяем знакомые асаны, учимся заниматься в парах и в группе, быть дружными.</p>	<p>Строим теремок (АдхоМукха Шванасана) «Бабочка» «Стрекоза» «Лягушка» «Мышка» «Заяц» «Медведь» Строим новый теремок: АдхоМукха Шванасана в паре</p>	<p>Упражнение на мелкую моторику и взаимодействие: всем вместе выложить из счетных палочек домик (можно сложной конструкции, со множеством комнат)</p>
12	<p>«Морозко» - комплекс асан на укрепление и растяжение ног</p>	<p>«Замороженный лес» - Какое ты дерево? (Тадасана, Урдвахастасана, Врикшасана) «Лошадки» скачут и везут Настеньку. «Сани» (сидя, ходьба на ягодицах + наклоны в Пашчимотанасану) «Идет большими шагами по сугробам» (Ходьба из Вирахадрасана 1) «Девочка» (Триконасана, скрутки из нее) «Прибирается в доме» (Упавишта конасана со скрутками) «Топит печь» (Упавишта конасана с наклоном вперед) «Морозко пришел» (Вирахадрасана 3) «Дарит подарки» (Пашчимотанасана в статике)</p>	<p><b>Йога-игра «Морозко»:</b> по аналогии игры в Ляпы- кого заморозили, тот стоит в позе «Дерева»</p>

13	«В снежном лесу» - сбалансированный комплекс, повторение асан, знакомимся с новыми дыхательными упражнениями	Едем в лес на любом транспорте из 1 темы Танец Снежинок (Триколасана и вариации в ней) «Снежинки» упали на землю (Баддха Конасана) «Заяц» «Медведь» «Волк» (Адхо Мудха Шванасана) «Сосульки» (переворот у стены)	<b>Танец снежинок</b> (импровизированный танец в пространстве)  <b>Дыхательное упражнение – «Дуем на снежинки»</b> (вырезанные из бумаги)
14	«Мама для мамонтенка» - Занятие по йоге в парах, укрепление и растяжение мышц спины. Продолжаем знакомиться с переворотами. Развиваем длинный выдох.	Едем на Северный полюс на любом транспорте из 1 занятия: самолет, пароход. Нас встречают «Тюлени» (Шалабхасана в парах) И «Белые медведи» (наклон из Баддха Конасаны в парах: один сидит, другой ребенок сверху спиной ложится) Появляется «Мамонтенок» (Гомукхасана рук) «Плывем на льдине» (Упавишта Конасана в парах) На юге видим «пальмы» (УрдваХастасана в парах или в кругу) «Лев» «Тигр» «Бегемот» (Кумбхасана) «Мама-слониха» (наклоны Уттанасана в парах) «Веселая обезьянка» (переворот у стены или ногами на плечи партнера)	<b>Дыхательное упражнение – «Слон»</b> (дуем в коктейльные трубочки, можно сдувать лепестки роз, пушинки)
15	«Африканские загадки» - занятие повторение, основано на игре в <b>йога-загадки</b> : показать позу, а ребята угадывают, кто это. Можно помогать текстами загадок про этого же животного.	«Пальмы» «Слон» (Уттанасана) «Жираф» «Лев» «Тигр» «Змея» + «Яйцо» «Крокодил» «Обезьяны»	<b>Йога-танец «У жирафа пятнышки везде»</b> - танцуем, делаем массаж или изображая животных
16	«Зимние забавы» - Укрепление мышц и связок ног, растяжение задней поверхности ног.	«Зимние деревья» в лесу (Врикшасана в кругу, в паре) «Санки» «Горка» (Адхо Мукха Шванасана – Урдва М.Ш.) «Коньки» (Уткатасана с одной согнутой ногой и скрутки из Уткатасаны на двух ногах) «Лыжи» (наклоны из Вирабхадрасаны 1) Играем в «Снежки» (Паванмуктасана – делаем снежки, Халасана – закидываем за голову)	<b>Игра «Снежная баба»:</b> стоим в Тадасане и начинаем «таять» - расслабляться и ложиться медленно на пол

17	«Игра в прятки» - Учимся у животных прятаться (можно использовать картинки или фигурки животных) Осваиваем наклоны: укрепление и растяжение мышц спины, раскрытие таза.	«Бабочка» и наклон «Черепашка» (Курмасана) и наклон «Стрекоза» (лежа ноги вверх прямые) и наклон (Халасана) «Лягушки» и наклон (Пашчимотанасана) «Улитка» (Дханурасана) и «Камень» (баласана) «Зайчик» (Шашанкасана) «Медведь» в берлоге (Курмасана)	<b>Игра «Круг животных»</b> - фигурки кладем на коврики, ребята по кругу по очереди выполняют асаны.  <b>Дыхание «Брамари»</b> (детский вариант)
18	«Любопытный слоненок» - по сказке Киплинга. Работа над осанкой, раскрытие грудного отдела, укрепление спины.	Массаж ушек «Прогулка слона» - ходим на 4 конечностях, ноги прямые «Змея» + укатиться от нее (Паванмукасана) «Верблюд» (Уштрасана) + спрятаться от него (Баласана) «Крокодил» (Шалабхасана) «Тянет нос» (Пашчимотанасана) «Сильнее тянет» (Дханурасана) «Длинный нос» (Урдва Хастасана и Уттанасана) «Большой слон» (Гомукхасана рук сидя или стоя)	<b>Дыхательное упражнение – «Слон»</b> (дуем в коктейльные трубочки на перышки или легкие цветочки)
19	«Веснакрасна» - укрепление ног, балансы, равновесие нервной системы. Осваиваем новый переворот в динамике.	Едем в лес на «велосипеде» «Яркое солнце» (Урдва Хастасана + наклоны в стороны) Весенние птицы: «Синичка» (ходьба на корточках) «Ворона» (ходьба из Вирахадрасаны 1) «Ласточка» «Аист» Первые цветочки (Баддха Конасана + Супта баддха конасана) Первые ростки (в динамике: Пашчимотанасана – Саламба Сарвангасана)	<b>Дыхание «Гудение пчел»</b> (Брамари)
20	«Репка» - Вытяжения корпуса в разных плоскостях, перевороты.	«Зернышко в земле» (сидим на корточках, Маласана) «Вырастаем» (Урдва Хастасана) «Дед» (Тадасана и Уттанасана) «Бабка» (Триконасана и Уттхита Триконасана) «Внучка» (Вирахадрасана 1 с наклоном вперед) «Жучка» (Адхо Мудха Шванасана) «Кошка» «Мышка» «Вытянули репку» (Саламба Сарвангасана)	<b>В кругу «Цветок добрых слов»</b> - говорим друг другу добрые пожелания, делая наклон из Дандасаны – в Пашмитанасану.

21	«Поход в лес» - сбалансированный комплекс и осваиваем новое дыхательное упражнение	Едем в лес на «велосипеде» или «поезде» «Деревья» «Кусты» (Триколасана) «Ветер» (Урдва Хастасана с наклонами в стороны) «Ежики» (Паванмуктасана) «Бабочки» и «Стрекозы» на полянке «Лягушка» и «Цапля» на болоте «Мостик» (Сету бандха Сарвангасана) «Палатка» (Адхо Мудха Шванасана) «Костер» (Парипурна Навасана) и «бутерброды» (Пашчимотасана) в кругу	<b>Дыхательное упражнение «Ежики»</b> (Капалабхати)
22	«Я на солнышке лежу» - проработка мышц спины, укрепление, закрепление перевернутых поз, развитие дыхательной мускулатуры.	Путешествуем к морю на «самолете» «Львенок проснулся» (Симхасана + вытягивания из Марджарасаны – позы Кошки) Друзья показывают путь Львенку: «Бабочка» «Лягушка» «Змея» Встречает «Черепашку» В парах – лежим на «черепашке» «Черепашка загорает» (Пашчимотанасана – Халасана) «Веселые обезьянки» (переворот у стены)	<b>Дыхательное упражнение «Воздушные шары»</b> – надуваем воздушные шары (и дарим деткам в подарок)

### 2.3 Способы поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте. Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого- поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребёнку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я-молодец!) Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к её достижению, осуществить свой замысел. В йоге нет соревнований -кто лучше, быстрее, сильнее, здесь у каждого свой индивидуальный успех.

## **2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями**

Взаимоотношения с родителями строятся с учётом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

В основу совместной деятельности семьи и инструктора по детской йоге заложены следующие **принципы**:

- единый подход к процессу воспитания детей;
- открытость занятий для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях инструктора по йоге и родителей
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

### **Задачи:**

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- Консультированная помощь.
- Участие в родительских собраниях.
- Проведение дня открытых дверей.
- Проведение занятий с участием родителей.

### **Формы работы с родителями:**

- Посещение родителями открытых занятий;
- Участие в родительских собраниях
- Проведение дня открытых дверей
- Индивидуальные и коллективные консультации;
- Семейные мероприятия посвященные различной тематике;
- Оформление информационных стендов для родителей.

Для родителей могут быть оформлены консультации на темы:

1. «Красивая осанка»;
2. «Семейная йога»;
3. Комплекс упражнений «С добрым утром!»



### **3 Организационный раздел**

#### **3.1 Организационно- педагогические условия реализации образовательной программы дополнительного образования**

Требования к условиям включают требования к психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим и финансовым условиям реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы, а также к развивающей предметно-пространственной среде.

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Йога» должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимо подготовить:

- Коврики для занятий йогой(по количеству детей).
- Сюжетные картинки, игрушки.
- Природный материал (ракушки, шишки, камушки).
- Мячики разных размеров.
- Массажные мячики.
- Фитболы.
- Массажная дорожка.
- Маты кубики.
- Мешочки для метания.

- Обручи.
- Скакалки.
- Канат.

### **3.3 Учебный план**

#### **3.4 Методические материалы и средства обеспечения обучения и воспитания**

1. Надежда Мурзина «Йога -игры» для больших и маленьких йожиков-(б.м.) Издательское решение, 2019. – 94с.
2. Ильинская О. детская йога / О. Ильинская, О. Казак-:Эксмо,2011-208 с.
3. Липень А. «Йога для начинающих». – СПб.: Питер, 2014
4. Подольская Е.А. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников – М.: Скрипторий 2003, 2009.
5. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
6. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
7. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
8. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
9. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003