

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

Принято:
Педагогическим советом

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ № 348

Протокол № 1 от 25.08.2026г.

Е.А. Бояршинова
Приказ № 136 от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физической направленности
Йога для малышей
2-7 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор составитель: Румянцева Олеся Николаевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Планируемые результаты	5
4. Учебно-тематический план	6
5. Содержание программы по блокам	7
6. Структура занятия	9
7. Календарный учебный график	10
8. Методическое обеспечение	11
9. Система оценки результатов	12
10. Организационно-педагогические условия	13
11. Список литературы	14
Приложения	15

I. Пояснительная записка

Программа "Йога для малышей" разработана для детей 2-7 лет и имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа построена с учётом требований ФГОС ДО, СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.2.4283-26.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. ФГОС ДО (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155).
4. СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20.

Актуальность. В дошкольном возрасте закладываются основы осанки, координации движений и осознанного отношения к собственному телу. Детская йога — мягкий, безопасный метод укрепления мышечного корсета, развития гибкости и равновесия, формирования навыков саморегуляции и эмоционального спокойствия через дыхание и расслабление.

Отличительные особенности. Все асаны адаптированы для детей и даются через игровые образы ("Кошка", "Дерево", "Лягушка", "Звезда"). Программа не связана с религиозной философией йоги — это оздоровительная практика на основе физических упражнений, дыхательных игр и релаксации. Для детей 2-3 лет акцент делается на подражание и движение; для 4-5 лет — на координацию и удержание поз; для 6-7 лет — на точность, равновесие и осознанность дыхания.

Адресат: дети 2-7 лет. Группы формируются по возрастам: 2-3 года, 4-5 лет, 6-7 лет (разная длительность и сложность).

Режим и объём: 72 академических часа, 2 раза в неделю. Длительность занятия по возрастам: 2-3 года — 15 мин, 4-5 лет — 20 мин, 6-7 лет — 25-30 мин (согласно СанПиН).

Форма организации: подгрупповая (6-10 человек), с элементами индивидуальной работы.

II. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и формирование навыков саморегуляции у детей 2-7 лет средствами адаптированной детской йоги.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с базовыми позами (асанами) в игровой форме через образы животных и природы;
- сформировать представление о частях тела, правильной осанке и базовых принципах дыхания;
- научить простым дыхательным упражнениям и техникам расслабления (по возрасту).

Развивающие:

- развивать координацию, равновесие, гибкость и силу мышц;
- развивать крупную и мелкую моторику, чувство ритма и пространственную ориентировку;
- развивать внимание, память, воображение и слуховую ориентацию;
- развивать навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью;
- формировать доброжелательность, умение действовать в группе и соблюдать правила;
- воспитывать культуру движений и умение слушать педагога.

III. Планируемые результаты

Результаты распределены по трём возрастным группам.

Дети 2-3 лет

- выполняет 4-6 простых поз по подражанию педагогу ("Кошка", "Собака", "Дерево", "Мяч", "Звезда");
- повторяет простые дыхательные движения (подуть, вдох-выдох с поднятием рук);
- ориентируется в схеме тела (показывает части тела по просьбе);
- участвует в подвижной игре в группе, не мешая другим;
- выполняет лёгкую растяжку и расслабление в положении лёжа.

Дети 4-5 лет

- выполняет 8-12 поз, удерживает статичное положение 5-10 секунд;
- осознаёт вдох и выдох, выполняет 2-3 дыхательных упражнения;
- сохраняет равновесие в позах на одной ноге с поддержкой ("Дерево", "Фламинго");
- соблюдает правила игры, действует в паре;
- выполняет короткую релаксацию (1-2 минуты) по инструкции.

Дети 6-7 лет

- выполняет 15-20 поз, удерживает статичное положение 10-20 секунд;
- владеет 4-5 дыхательными техниками (включая "Змейку", "Свечу", "Волну");
- сохраняет равновесие без поддержки, выполняет связки из 3-4 поз;
- осознанно расслабляет мышцы, выполняет релаксацию 3-5 минут;
- проявляет инициативу, помогает сверстникам, объясняет последовательность поз.

IV. Учебно-тематический план

№	Блок	Часы	Теория	Практика
1	Знакомство с телом. Основы движения и подражание	8	2	6
2	Дыхательные игры. Учимся дышать	8	2	6
3	Позы животных. Гибкость и растяжка	10	2	8
4	Равновесие и координация. Позы стоя	10	2	8
5	Сила и выносливость. Позы на укрепление мышц	10	2	8
6	Ритм и движение. Связки и потоки	10	2	8
7	Релаксация и саморегуляция. Отдых и восстановление	8	2	6
8	Обобщение. Йога-сказки и итоговое занятие	8	1	7
	Итого	72	15	57

V. Содержание программы по блокам

Блок 1. Знакомство с телом. Основы движения и подражание (8 часов)

- Игры на знакомство с частями тела: "Покажи нос, покажи пятку", "Где у нас колени".
- Подражание животным в движении: ходьба как кошка, прыжки как лягушка, потягушки как собака.
- Базовые позы лёжа и сидя: "Мяч" (скрутка), "Звезда" (лёжа с раскинутыми руками), "Семечко" (свернуться калачиком).
- Игры на крупную моторику: "Перешагни ручеёк", "Пройди по дорожке".
- Форма контроля: наблюдение, игровые пробы на координацию и подражание.

Блок 2. Дыхательные игры. Учимся дышать (8 часов)

- Знакомство с дыханием: "Где живёт воздух", "Наблюдаем за животом".
- Дыхательные игры: "Подуй на листик", "Задувай свечу", "Воздушный шарик" (надувание и сдувание).
- Соединение движения и дыхания: вдох — руки вверх, выдох — руки вниз.
- Игра "Ветер и деревья": на выдохе деревья качаются, на вдохе замирают.
- Форма контроля: наблюдение за правильностью дыхательного цикла.

Блок 3. Позы животных. Гибкость и растяжка (10 часов)

- Позы: "Кошка" (марджариасана), "Собака мордой вниз" (адхо мукха шванасана), "Кобра" (бхуджангасана), "Лягушка" (прыжковая), "Бабочка" (сидя с согнутыми коленями), "Рыба" (матсиасана, упрощённая).
- Растяжка сидя и лёжа: потягушки, наклоны к ногам (без форсирования).
- Игры: "Зоопарк", "Угадай животное по позе".
- Для 2-3 лет: 3-4 позы по подражанию. Для 4-5 лет: 6-8 поз с удержанием. Для 6-7 лет: все позы с усложнением и связками.
- Форма контроля: диагностическая игра "Покажи позу".

Блок 4. Равновесие и координация. Позы стоя (10 часов)

- Позы: "Дерево" (врикшасана), "Фламинго" (на одной ноге), "Воин" (вирабхадрасана, упрощённая), "Гора" (тадасана), "Самолёт" (с раскинутыми руками на одной ноге).
- Игры на баланс: "Пройди по канату" (по линии на полу), "Замри-отомри", "Аист на одной ноге".
- Координация рук и ног: перекрёстные движения, "Координационная лесенка".
- Для 2-3 лет: опора на две ноги, лёгкие покачивания. Для 4-5 лет: удержание 5-10 сек с поддержкой. Для 6-7 лет: самостоятельное удержание, усложнённые варианты.
- Форма контроля: наблюдение за устойчивостью и координацией.

Блок 5. Сила и выносливость. Позы на укрепление мышц (10 часов)

- Позы: "Планка" (упрощённая, на коленях для малышей), "Лодочка" (наvasана, упрощённая), "Мостик" (полумост), "Кузнечик" (шалабхасана), "Стол" (пурвоттанасана).
- Упражнения на мышечный корсет: "Черепашка" (пресс), "Змея поднимается".
- Игры: "Кто дольше продержится", "Не урони".
- Для 2-3 лет: 2-3 позы, 3-5 секунд. Для 4-5 лет: 4-6 поз, 5-10 секунд. Для 6-7 лет: все позы, 10-15 секунд.
- Форма контроля: игровые тесты на силу и выносливость.

Блок 6. Ритм и движение. Связки и потоки (10 часов)

- Простые связки: "Приветствие солнцу" (адаптированная, 4-6 движений).
- Поток: "Просыпается кошка" (потягушки -> кошка -> собака -> кобра -> отдых).
- Ритмические игры под музыку: "Танец деревьев", "Хоровод животных".
- Для 2-3 лет: 2-3 движения в связке. Для 4-5 лет: 4-6 движений. Для 6-7 лет: полная связка 6-8 движений с переходами.
- Форма контроля: выполнение связки по памяти с опорой на педагога.

Блок 7. Релаксация и саморегуляция. Отдых и восстановление (8 часов)

- Поза "Савасана" (шавасана) — "Отдых на облаке": лёжа на спине, глаза закрыты, расслабление.
- Игры на расслабление: "Тряпичная кукла", "Набираем и расслабляем", "Волшебный сон".
- Аутогенная тренировка в сказочной форме: "Путешествие по облакам", "Лесное озеро".
- Дыхание для спокойствия: "Дыхание черепахи" (медленный вдох-выдох).
- Для 2-3 лет: 1 минута отдыха. Для 4-5 лет: 1-2 минуты. Для 6-7 лет: 3-5 минут с текстовой поддержкой.
- Форма контроля: наблюдение за способностью расслабиться и успокоиться.

Блок 8. Обобщение. Йога-сказки и итоговое занятие (8 часов)

- Йога-сказки: "Прогулка по лесу" (комбинация поз в сюжетной форме).
- Повторение всех изученных поз и связок.
- Итоговое занятие-презентация: "Мой любимый набор поз".
- Итоговая диагностика по всем критериям.
- Форма контроля: итоговая диагностическая игровая процедура.

VI. Структура занятия

1. Приветствие и настрой (2-3 мин)

Игра-приветствие, проверка осанки, настрой на занятие ("Привет, солнышко", "Готовимся к путешествию").

2. Разминка и дыхание (3-5 мин)

Дыхательные игры, лёгкая суставная гимнастика, потягушки.

3. Основная часть — позы и связки (8-15 мин)

Изучение и выполнение поз по блоку, подвижные игры с элементами йоги. Длительность зависит от возраста.

4. Релаксация (1-5 мин)

Поза отдыха, сказочная релаксация, дыхание для спокойствия.

5. Прощание и рефлексия (1-2 мин)

Игра-прощание, вопрос: "Что тебе сегодня понравилось?", "Какая поза была самая любимая?".

VII. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 36 учебных недель (октябрь — май), 2 занятия в неделю, всего 72 часа.

Месяц	Недели	Блок	Часы
Октябрь	1-4	Блок 1: Знакомство с телом	8
Ноябрь	1-4	Блок 2: Дыхательные игры	8
Декабрь	1-5	Блок 3: Позы животных (ч. 1)	10
Январь	2-4	Блок 3 (ч. 2) + Блок 4 (начало)	10
Февраль	1-4	Блок 4: Равновесие и координация	10
Март	1-4	Блок 5: Сила и выносливость	10
Апрель	1-5	Блок 6: Ритм и движение + Блок 7 (начало)	10
Май	1-3	Блок 7 (окончание) + Блок 8: Обобщение	6

VIII. Методическое обеспечение

Материалы и оборудование:

- йога-коврики (по одному на ребёнка);
- мягкие мячики, массажные шарики для пальчиковой гимнастики;
- ленты, платочки для дыхательных игр и танцев;
- игрушки-образы (кошка, собака, дерево, бабочка и др.) для визуальной опоры;
- аудиоаппаратура, подборка спокойной и ритмичной музыки;
- ленты или канат для игр на равновесие;
- схемы-карточки с позами для визуализации.

Технологии:

- игровые технологии (все асаны — через игру и образ);
- здоровьесберегающие (физкультминутки, чередование активности и отдыха);
- сказкотерапия (йога-сказки как форма проведения занятия);
- дифференцированный подход (разные задания по возрастам);
- наглядно-образные опоры (карточки, игрушки, схемы).

IX. Система оценки результатов

Диагностика проводится 3 раза в год: входная (октябрь), промежуточная (январь), итоговая (май). Форма — наблюдение, игровые пробы, анализ выполнения заданий.

№	Критерий	Высокий	Средний / Низкий
1	Выполнение поз (количество и качество)	Выполняет все позы своего возраста, удерживает статичное положение нужное время	Выполняет часть поз / нуждается в постоянной помощи педагога
2	Дыхание	Осознаёт вдох-выдох, выполняет 3-5 дыхательных упражнений	Выполняет 1-2 упражнения с помощью / не осознаёт дыхание
3	Равновесие	Удерживает позы на одной ноге без поддержки	Удерживает с поддержкой / не удерживает
4	Гибкость и растяжка	Выполняет наклоны и растяжку без болевых ощущений, с хорошей амплитудой	Неполная амплитуда / сопротивляется
5	Сила и выносливость	Удерживает силовые позы 10-15 сек	Удерживает 5 сек / не удерживает
6	Координация	Согласовывает руки и ноги, выполняет связки	Частичная согласованность / несогласованность
7	Релаксация	Расслабляется по инструкции, лежит спокойно 3-5 мин	Расслабляется частично / не может расслабиться
8	Социализация и правила	Соблюдает правила, действует в группе, помогает сверстникам	Соблюдает с напоминанием / нарушает

Формы фиксации: карта наблюдений, диагностические листы, фотофиксация.

Х. Организационно-педагогические условия

- Помещение: светлый, проветриваемый зал или групповая комната, соответствующая СанПиН. Температура 18-22 град. Пол — нескользкий, коврики расстилаются на чистом полу.
- Одежда: удобная, не стесняющая движений (спортивная форма или футболка с эластичным поясом). Занятия проводятся босиком или в нескользких носочках.
- Кадровое обеспечение: педагог с профильным образованием (физическая культура, адаптивная физкультура, либо педагог дополнительного образования со специальной подготовкой по детской йоге).
- Безопасность: исключены форсированные растяжки и сложные перевёрнутые позы. Все движения выполняются в пределах естественной амплитуды. Педагог следит за самочувствием каждого ребёнка.
- Противопоказания: занятия не рекомендуются при острых заболеваниях, повышенной температуре, травмах опорно-двигательного аппарата в стадии обострения.

XI. Список литературы

Нормативные документы:

5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
6. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629.
7. ФГОС ДО (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155).
8. СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.2.4283-26.

Основная литература:

9. Абрамова И. "Детская йога. Руководство для родителей и педагогов". — М., 2018.
10. Баратова Э. "Йога для детей". — СПб., 2019.
11. Иванова Т. "Игры и упражнения для развития тела и дыхания у дошкольников". — М., 2020.
12. Ковалёва Н. "Детская йога в детских садах". — М., 2017.
13. Лазарев М. "Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста". — М., 2016.
14. Моргунова О. "Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ". — Воронеж, 2019.

Дополнительная литература:

15. Стил С. "Йога для малышей". — М., 2018.
16. Хелд Д. "Йога для детей. Простые позы для здоровья и спокойствия". — М., 2020.
17. Чижова С. "Пальчиковая гимнастика и йога для малышей". — СПб., 2019.

ХII. Приложения

Приложение 1. Диагностическая карта

№	Критерий	Октябрь	Январь	Май
1	Выполнение поз			
2	Дыхание			
3	Равновесие			
4	Гибкость			
5	Сила и выносливость			
6	Координация			
7	Релаксация			
8	Социализация и правила			

Уровни: В — высокий, С — средний, Н — низкий.

Приложение 2. Картотека игр

1. "Угадай животное"

Педагог показывает позу животного, дети угадывают. Затем наоборот: педагог называет животное, дети показывают позу. Возраст: все.

2. "Зоопарк"

Дети по очереди показывают позы животных, остальные угадывают. Можно использовать карточки с изображениями. Возраст: 3-7 лет.

3. "Замри-отомри"

Дети двигаются под музыку. Когда музыка останавливается — замирают в позе, которую называет педагог. Возраст: все.

4. "Подуй на листик"

Дыхательная игра. На ладошку кладётся лёгкий лист бумаги, ребёнок дует, стараясь сдуть его. Развивает осознанный выдох. Возраст: 2-5 лет.

5. "Воздушный шарик"

Ребёнок кладёт руки на живот, на вдохе "надувает шарик" (живот надувается), на выдохе — "сдувает". Возраст: 3-7 лет.

6. "Ветер и деревья"

На выдохе дети качаются как деревья на ветру, на вдохе — замирают и тянутся вверх. Возраст: все.

7. "Аист на одной ноге"

Дети стоят на одной ноге, руки как крылья. Кто дольше простоит. Возраст: 4-7 лет.

8. "Пройди по канату"

На полу лежит лента. Дети проходят по ней, удерживая равновесие, с руками в стороны. Возраст: все.

9. "Тряпичная кукла"

Релаксационная игра. Дети стоят, затем по команде "кукла" полностью расслабляются и обмякают. Повторяется 3-4 раза. Возраст: 4-7 лет.

10. "Отдых на облаке"

Релаксация. Дети лежат на спине, педагог рассказывает сказку про путешествие на облаке. Возраст: все.

11. "Кто дольше продержится"

Педагог показывает силовую позу ("Лодочка", "Планка"), дети повторяют. Кто дольше удерживает. Возраст: 4-7 лет.

12. "Йога-сказка"

Педагог рассказывает сказку (например, "Прогулка по лесу"), дети выполняют позы по ходу сюжета: "дерево", "кошка", "бабочка", "лягушка". Возраст: все.

13. "Змейка"

Дыхательное упражнение: выдох через узкую щель между губами со звуком "сссс". Руки делают волнообразные движения. Возраст: 3-7 лет.

14. "Свеча"

Дыхание: медленный глубокий вдох и плавный выдох, как будто гасим свечу, но не задуваем. Возраст: 4-7 лет.

15. "Мостик"

Игра: дети строят мостик (полумост), под ним проползает "речка" (другой ребёнок на четвереньках). Возраст: 4-7 лет.

Приложение 3. Конспект занятия "Прогулка по лесу" (йога-сказка)

Возраст: 4-5 лет. Длительность: 20 минут.

Цель: закрепление изученных поз через сюжетную игру, развитие координации и дыхания.

Оборудование: коврики, карточки с позами, мягкая игрушка-ёжик, спокойная музыка для релаксации.

1. Приветствие (2 мин)

Дети стоят в кругу на ковриках. Педагог: "Сегодня мы отправимся на прогулку по лесу! Но сначала поздороваемся с солнышком". Игра "Привет, солнышко": руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох. Повторить 3 раза.

2. Разминка и дыхание (3 мин)

Дыхательная игра "Ветерок в лесу": глубокий вдох — руки вверх, плавный выдох со звуком "шшш" — руки вниз (как ветер шумит в листве). Повторить 4 раза. Суставная гимнастика: покрутить головой, плечами, руками, попружинить на коленях.

3. Основная часть — йога-сказка (10 мин)

Педагог рассказывает: "Мы идём по лесу и видим большое ДЕРЕВО (врикшасана) — стоим на одной ноге, руки вверх как ветви. Держим 5 секунд, меняем ногу. Потом видим КОШКУ (марджариасана) — прогибаем спину вверх и вниз. Затем нам встречается ЛЯГУШКА — приседаем с широко расставленными ногами и прыгаем. Дальше — БАБОЧКА (сидя, колени согнуты, крылышки-колени машут). Вдруг видим СОБАКУ (адхо мукха шванасана) — встаём на четвереньки и тянем попу вверх. На пути — ручеёк: перешагиваем (игра на координацию). Потом — ЗМЕЯ (бхуджангасана) — лежим на животе, приподнимаем голову и грудь. В конце встречаем ЁЖИКА (свернуться в клубок) — скручиваемся как ёжик. Ёжик нас благодарит!"

4. Релаксация (3 мин)

"Ёжик показал нам полянку, где можно отдохнуть". Дети ложатся на спину. Педагог: "Представьте, что вы лежите на мягкой траве, светит тёплое солнышко. Дышим медленно: вдох — животик надувается, выдох — животик сдувается. Руки и ножки тяжёлые, расслабленные". Включить тихую музыку. 2 минуты.

5. Прощание и рефлексия (2 мин)

Дети садятся в круг. Педагог спрашивает: "Кого мы сегодня встретили в лесу? Какая поза вам понравилась больше всего?" Игра "Спасибо, лес!" — руки в стороны, вдох, прижать к себе — выдох. Прощание.

Приложение 4. План занятий по неделям (36 недель, 72 часа)

Неделя	Тема занятия	Блок
1	Знакомство с телом. Где у нас нос, колени, пятка	1
2	Подражание животным. Ходим как кошка, прыгаем как лягушка	1
3	Базовые позы лёжа: "Мяч", "Звезда", "Семечко"	1
4	Игры на крупную моторику: "Перешагни ручеёк"	1
5	Знакомство с дыханием: "Где живёт воздух"	2
6	Дыхательные игры: "Подуй на листик", "Задуй свечу"	2
7	Дыхание и движение: вдох — руки вверх, выдох — вниз	2
8	Игра "Ветер и деревья". Дыхание для спокойствия	2
9	Позы: "Кошка" и "Собака мордой вниз"	3
10	Позы: "Кобра" и "Лягушка"	3
11	Позы: "Бабочка" и "Рыба". Растяжка сидя	3
12	Игра "Зоопарк". Угадай животное по позе	3
13	Поза "Дерево" и "Гора". Равновесие стоя	4
14	Поза "Фламинго" и "Самолёт". Удержание на одной ноге	4
15	Игра "Пройди по канату". Координация	4
16	Поза "Воин". Перекрёстные движения	4
17	Поза "Планка" и "Лодочка". Укрепление мышц	5
18	Поза "Мостик" и "Кузнечик". Сила	5
19	Игра "Кто дольше продержится"	5
20	Поза "Стол" и "Черепашка". Мышечный корсет	5
21	Связка "Приветствие солнцу" (адаптированная)	6
22	Поток "Просыпается кошка"	6
23	Ритмическая игра "Танец деревьев"	6
24	Йога-сказка "Прогулка по лесу"	6
25	Поза "Отдых на облаке". Релаксация	7
26	Игра "Тряпичная кукла". Расслабление	7
27	Сказочная релаксация "Путешествие по облакам"	7
28	Дыхание черепахи. Медленный вдох-выдох	7
29	Йога-сказка "Морское путешествие"	8

30	Повторение поз животных. Игра "Зоопарк"	8
31	Повторение поз на равновесие. Игра "Замри"	8
32	Повторение силовых поз и связок	8
33	Йога-сказка "Космическое путешествие"	8
34	Подготовка к итоговому занятию	8
35	Итоговое занятие: "Мой любимый набор поз"	8
36	Диагностика и прощание	8