Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №13» г.о. Саранск

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете №6
МАДОУ «Центр развития
ребенка - детский сад №13»
Протокол № 6 от 31.08.2021г.

Дополнительная общеобразовательная программа

(дополнительная общеразвивающая программа)

«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Возраст детей: 3-6 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:

Манеров А.Ш.

Саранск 2021-2022гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание изучаемого курса	11
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	19
6.	Список литературы	21

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре Манеров Альфред Шамилевич
Организация-исполнитель	МАДОУ «ЦРР - Детский сад №13» г.о. Саранск
Адрес организации Исполнителя	г. Саранск ул. Волгоградская, д.87
Цель программы	повышение защитных функций организма, общей работоспособности, улучшение физического развития у детей 3-5 лет посредством занятий йоги.
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы **Уровень реализации программы**	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	**в 3-4 года** *Знают:* - Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа. *Умеют:* - Использовать правильно средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств. *Владеют:* - Правильной техникой выполнения упражнений. **В 4-5 лет**

	Знают: - Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализа-юра, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. *Умеют:* - Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение). Владеют: - Необходимыми знаниями, навыками и умениями для пропаганды здорового образа жизни **В 5-6 лет** Знают: - Правила здорового образа жизни Умеют: - Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья Владеют: - Правильной техникой выполнения упражнений.

I. Пояснительная записка

1. Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в паши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

2. Актуальность программы состоит в том, что на сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, а и учителей, и преподавателей образовательных заведений. Согласно статистическим данным, среди детей младшего школьного возраста зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях. Но занятия по различным видам йоги5 проводятся лишь в некоторых фитнес-центрах, отдельных клубах или секциях. Однако интерес к данному оздоровительному направлению возрастает все

больше и назревает необходимость введению йоги в общеобразовательный процесс. У детей существует множество нерешенных и невыраженных проблем. Они не могут ясно рассказать о своих проблемах, поскольку они еще не понимают свою психологию, и им сложно выразить свои мысли. Поэтому обычно проблемы детей прямо отражаются на их поведении, и пока опытный психоаналитик не изучит ситуацию, у нас не будет правильного диагноза. Такие проблемы могут вызвать серьезные затруднения у большинства родителей, так как далеко не все родители разбираются в психологии и слишком субъективно воспринимают детские проблемы. Например, если ребенок самонадеян и непослушен, его родители обычно вешают на него ярлык «самонадеянный», не углубляясь в суть проблемы. Когда ребенок не желает сидеть дома, а проводит всѐ время с друзьями, неважно плохими или хорошими, родители будут считать его бездельником и гулякой. Психоаналитик же попробует разобраться в причинах такого поведения в отличие от большинства родителей. Так происходит не потому, что они не умеют анализировать, а потому что они просто родители и не могут объективно относиться к своим детям. Существует определенный дисбаланс между психологическим и физическим развитием у детей от семи до двенадцати лет. Иногда, в связи с особенностями мозга, нервной и эндокринной систем физическое развитие происходит быстрее, чем умственное, или наоборот. Часто в этом заключается главная причина проблем в детском возрасте. Нам не следует смотреть на детские проблемы через призму этики или морали. Например, если у ребенка избыточное выделение адреналина, то он часто испытывает страх. Ему будет тяжело общаться со строгими людьми, и он не захочет ходить к строгому учителю на урок, и разумеется, он не будет любить предмет преподаваемый этим учителем. Всѐ, что необходимо сделать - это сбалансировать выброс адреналина, чтобы изменить характер ребенка.

3. Новизна программы состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности. Физиологический аспект - гибкость, подвижность и

прямая осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела; Эмоциональный/поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравновешивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности; Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга; Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств (при использовании намерения (санкальпы) в йога нидре). Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они 6 представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении. Таким образом, говоря о детской йоге мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух. В целом занятия в объединении способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. Через практики йога нидры, пранаямы, сурья намаскар и повторение мантр нормализуется работа головного мозга.

4. **Отличительной особенностью** данной образовательной программы является то, что наряду с занятиями йогой будет проходить релаксация. Релаксация — это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

5. Педагогическая целесообразность программы.

<u>Программа разработана с учетом основных принципов:</u>

1. Последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с познавательными возрастными возможностями детей;

2. Доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала);

3. Наглядности (предлагает наличие большого количества наглядного, раздаточного материала, наличие дидактических игр и пособий);

4. Индивидуализации (учитывает психологические особенности дошкольников);

5. Результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения);

6. Цель программы.

Цель программы: повышение защитных функций организма, общей работоспособности, улучшение физического развития у детей 3-6 лет посредством занятий хатха-йоги.

7. Задачи программы.

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 (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- 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:

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

8. Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: от 3 до 6 лет.

9. Срок реализации программы: 3 года.

10. Форма детского образовательного объединения: Секция

Режим организации занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня.

Занятия начинаются в октябре и заканчиваются в мае.

Длительность одного занятия у детей 3-4 года – 15 мин., 4-5 лет – 20 мин., 5-6 лет – 25 мин.

Полный курс обучения – 97 занятий

Место проведения: Спортивный зал

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники
в 3-4 года

Знают:

- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

Умеют:

- Использовать правильно средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

Владеют:

- Правильной техникой выполнения упражнений.

В 4-5 лет

Знают:

- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализа-юра, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Умеют:

- Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Владеют:

- Необходимыми знаниями, навыками и умениями для пропаганды здорового образа жизни

В 5-6 лет

Знают:

- Правила здорового образа жизни

Умеют:

- Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья

Владеют:

- Правильной техникой выполнения упражнений.

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств.

Воспитанники:

-выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;

-проявляют желание участвовать в играх;

-умеют самостоятельно выполнять упражнения; -контролируют своѐ самочувствие;

-имеют представление о здоровом образе жизни. Важнейшим элементом в реализации проекта является отслеживание результатов.

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

12. Форма подведения итогов.

Проведение итогового занятия-развлечения с приглашением родителей.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

Учебно-тематический план 3-4

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Вводное занятие	1	15 мин	5 мин	10 мин
2	Техника безопасности и правила поведения в зале	1	15 мин	5 мин	10 мин
3	Диагностика.Гибкость — наклон вперед.	1	15 мин	5 мин	10 мин
4	Самомассаж	1	15 мин	5 мин	10 мин
5	Суставная гимнастика	1	15 мин	5 мин	10 мин
6	Дыхательная гимнастика	1	15 мин	5 мин	10 мин
7	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1	15 мин	5 мин	10 мин
8	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1	15 мин	5 мин	10 мин
9	Статические упражнения «Кузнечика»	1	15 мин	5 мин	10 мин
10	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1	15 мин	5 мин	10 мин
11	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	1	15 мин	5 мин	10 мин
12	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	1	15 мин	5 мин	10 мин
13	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	1	15 мин	5 мин	10 мин
14	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	1	15 мин	5 мин	10 мин
15	Дыхательные упражнения	1	15 мин	5 мин	10 мин
16	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	1	15 мин	5 мин	10 мин
17	Гимнастика для глаз	1	15 мин	5 мин	10 мин
18	Пальчиковая гимнастика	1	15 мин	5 мин	10 мин
19	Релаксация	1	15 мин	5 мин	10 мин
20	Суставная гимнастика	1	15 мин	5 мин	10 мин
21	Суставная гимнастика	1	15 мин	5 мин	10 мин
22	Асаны (позы)	1	15 мин	5 мин	10 мин
23	Статический вариант асан	1	15 мин	5 мин	10 мин
24	Позы асан на четвереньках	1	15 мин	5 мин	10 мин
25	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	1	15 мин	5 мин	10 мин
26	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	1	15 мин	5 мин	10 мин

27	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	1	15 мин	5 мин	10 мин
28	Позы на равновесие	1	15 мин	5 мин	10 мин
29	Комплексы асан (1,2,3)	1	15 мин	5 мин	10 мин
30	Комплексы асан (4,5,6)	1	15 мин	5 мин	10 мин
31	Комплексы асан (7, 8, 9)	1	15 мин	5 мин	10 мин
32	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	1	15 мин	10	10 мин
	Итого	32			

Учебно-тематический план 4-5

№ п/п	**Наименование модулей, разделов и тем**	**Количество часов**			
		всего		**теория**	**практика**
		кол-во занятий	**мин.**		
1	Вводное занятие	1	20 мин	5 мин	15 мин
2	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	1	20 мин	5 мин	15 мин
3	Диагностика.Гибкость — наклон вперед.	1	20 мин	5 мин	15 мин
4	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	1	20 мин	5 мин	15 мин
5	Статические упражнения, разминка.	1	20 мин	5 мин	15 мин
6	Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге	1	20 мин	5 мин	15 мин
7	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1	20 мин	5 мин	15 мин
8	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1	20 мин	5 мин	15 мин
9	Статические упражнения «Кузнечика»	1	20 мин	5 мин	15 мин
10	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1	20 мин	5 мин	15 мин
11	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	1	20 мин	5 мин	15 мин
12	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	1	20 мин	5 мин	15 мин
13	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	1	20 мин	5 мин	15 мин

14	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	1	20 мин	5 мин	15 мин
15	Дыхательные упражнения	1	20 мин	5 мин	15 мин
16	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	1	20 мин	5 мин	15 мин
17	Гимнастика для глаз	1	20 мин	5 мин	15 мин
18	Пальчиковая гимнастика	1	20 мин	5 мин	15 мин
19	Релаксация	1	20 мин	5 мин	15 мин
20	Суставная гимнастика	1	20 мин	5 мин	15 мин
21	Суставная гимнастика	1	20 мин	5 мин	15 мин
22	Асаны (позы)	1	20 мин	5 мин	15 мин
23	Статический вариант асан	1	20 мин	5 мин	15 мин
24	Позы асан на четвереньках	1	20 мин	5 мин	15 мин
25	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	1	20 мин	5 мин	15 мин
26	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	1	20 мин	5 мин	15 мин
27	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	1	20 мин	5 мин	15 мин
28	Позы на равновесие	1	20 мин	5 мин	15 мин
29	Комплексы асан (1,2,3)	1	20 мин	5 мин	15 мин
30	Комплексы асан (4,5,6)	1	20 мин	5 мин	15 мин
31	Комплексы асан (7, 8, 9)	1	20 мин	5 мин	15 мин
32	Диагностика Равновесие - поза Ромберга.	1	20 мин	5 мин	15 мин
33	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	1	35 мин	10	15 мин
	Итого	33			

Учебно-тематический план 5-6

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Вводное занятие	1	25 мин	5 мин	20 мин
2	«ПДД»	1	25 мин	5 мин	20 мин
3	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	1	25 мин	5 мин	20 мин
4	Статические упражнения, разминка.	1	25 мин	5 мин	20 мин
5	Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге	1	25 мин	5 мин	20 мин
6	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1	25 мин	5 мин	20 мин
7	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1	25 мин	5 мин	20 мин
8	Статические упражнения «Кузнечика»	1	25 мин	5 мин	20 мин
9	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
10	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
11	«Что такое правильная осанка»	1	25 мин	5 мин	20 мин
12	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
13	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
14	Дыхательные упражнения	1	25 мин	5 мин	20 мин
15	«Береги свой позвоночник»	1	25 мин	5 мин	20 мин
16	Гимнастика для глаз	1	25 мин	5 мин	20 мин
17	Пальчиковая гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
18	Релаксация	1	25 мин	5 мин	20 мин
19	Суставная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
20	Суставная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
21	Асаны (позы)	1	25 мин	5 мин	20 мин
22	Статический вариант асан	1	25 мин	5 мин	20 мин
23	Позы асан на четвереньках	1	25 мин	5 мин	20 мин
24	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	1	25 мин	5 мин	20 мин
25	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	1	25 мин	5 мин	20 мин
26	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	1	25 мин	5 мин	20 мин
27	Позы на равновесие	1	25 мин	5 мин	20 мин
28	Комплексы асан (1,2,3)	1	25 мин	5 мин	20 мин

29	Комплексы асан (4,5,6)	1	25 мин	5 мин	20 мин
30	Комплексы асан (7, 8, 9)	1	25 мин	5 мин	20 мин
31	«Чем мы дышим»	1	25 мин	5 мин	20 мин
32	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	1	25 мин	5 мин	20 мин
	Итого	32			

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения (3-4) года

№ П/П	Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1/октябрь	Вводное занятие	Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Ознакомление с Йогой. Вопросы и ответы
2/октябрь	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	**7. *Дыхательные пробы.*** *Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Игровая гимнастика (репка), Самомассаж «Дождик», Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Анкетирование. Какие упражнения больше подходят Вам
3/октябрь	Диагностика.Гибкость — наклон вперед.	Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении	Закрепить пройденную тему с ребенком

		перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки — показатель со знаком «+»,	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	стоя, сидя, лѐжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	
4/октябрь	Самомассаж	Упражнения «Снеговик», упражнения «Блины»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и у ребенка
5/ноябрь	Суставная гимнастика	Комплекс упражнений « Флажок», «Бутерброд», «Колобок»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Повторить пройденный материал
6/ноябрь	Дыхательная гинмастика	«Удивимся», «Воздушный шар», «Самовар».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Выполнение упражнений в парах

7/ноябрь	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Учимся основным приемам статических упражнений
8/ноябрь	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; - указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практические (выполнение асан .)	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
9/декабрь	Статические упражнения «Кузнечика»	Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Раздача доп. материала
10/ декабрь	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержатьсяна 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержиться	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Подвижные игры

		на 5 секунд). Игра «Лягушата и мишка»			
11/ декабрь	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Медленно и непринуждѐнно отрывать бѐдра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение. Игра «За грибами».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Закрепление упражнений
12/ декабрь	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	Опираясь на локти, поднять голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнуться назад, разворачивая грудь, и поместить макушку головы на пол. Придвинуть голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Закрепить стат. Упражнения
13/январь	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите еѐ, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите еѐ на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса).	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Правильное понятие Статики
14/январь	Статическое упражнени	Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи,	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами	Применить пройденный материал в

	е «Лодочка», подвижны е игры.	произвольно через нос. Игра «Колобок». Комплекс упражнений 7.	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.	работе с ребенком
15/январь	Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчлела»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Рекомендации для дыхания
16/январь	Создание образов живой природы(деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	Игры «Радуга, обними меня», «Летний денек»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Делимся опытом и навыками
17/ Февраль	Гимнастика для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Раздача лекционного материала

				-рассказ	
18/ февраль	Пальчиковая гимнастика	Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Закрепить дома пройденный материал
19/ февраль	Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мус-кулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	- Метод наглядного воздействия: -показ. -упражнения для формирования правильной осанки.	Использование методов Йоги в повседневной жизни
20/ февраль	Суставная гимнастика	При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Рекомендации для дыхания
21/март	Суставная гимнастика	Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Делимся опытом и навыками

			Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение; -указания.	
22/март	Асаны (позы)	Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Упражнение «Столик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача лекционного материала
23/март	Статический вариант асан	Удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Закрепить дома пройденный материал
24/март	Позы асан на четвереньках	***Эти позы*** вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. Упражнение «Кошка», упражнение «Собака»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Использование методов Йоги в повседневной жизни

25/апрель	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Закрепить пройденную тему с ребенком
26/апрель	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и Йоги у ребенка
27/апрель	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	Упражнение «Лодка качается на волнах», упражнение «змея»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Повторить пройденный материал
28/апрель	Позы на равновесие	Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Выполнение упражнений в парах

			резиновыми шипами, ребристые доски.		
29/май	Комплексы асан (1,2,3)	Упражнения «Посох» и «Солнечная поза».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Учимся основным приемам статических упражнений
30/май	Комплексы асан (4,5,6)	Упражнения «Аист», «полумост», «лев»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
31/май	Комплексы асан (7, 8, 9)	Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Раздача доп. материала
32/май	Диагностика Равновесие — поза Ромберга.	Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Подвижные игры

		пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают.	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.		
33/май	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	Презентация. Результаты работы и показательное выступление	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Результаты работы, раздача материала для самостоятельного изучения

2-й год обучения (4-5) года

№ П/П	Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1/октябрь	Вводное занятие	Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Ознакомление с Йогой. Вопросы и ответы
2/октябрь	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	**7. *Дыхательные пробы.*** *Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Игровая гимнастика (репка), Самомассаж «Дождик», Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Анкетирование. Какие упражнения больше подходят Вам
3/октябрь	Диагностика.Гибкость — наклон вперед.	Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении	Закрепить пройденную тему с ребенком

		перпендикулярно полу линейки (от-счет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня ска-мейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки — показатель со знаком «+»,	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	стоя, сидя, лѐжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	
4/октябрь	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	Упражнения «Сдуем с ладошки», Статическое упражнение «Комплекс 3»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и у ребенка
5/ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статическое упражнение «Комплекс 4, Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Самомассаж.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Повторить пройденный материал
6/ноябрь	Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге	Проведение кружковых занятий со старшими дошкольниками. Усовершенствование имеющейся программы. Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Выполнение упражнений в парах

7/ноябрь	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Учимся основным приемам статических упражнений
8/ноябрь	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; - указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практические (выполнение асан .)	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
9/декабрь	Статические упражнения «Кузнечика»	Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Раздача доп. материала
10/ декабрь	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержатьсяна 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержиться	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Подвижные игры

		на 5 секунд). Игра «Лягушата и мишка»			
11/ декабрь	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Медленно и непринуждѐнно отрывать бѐдра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение. Игра «За грибами».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Закрепление упражнений
12/ декабрь	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	Опираясь на локти, поднять голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнуться назад, разворачивая грудь, и поместить макушку головы на пол. Придвинуть голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Закрепить стат. Упражнения
13/январь	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите еѐ, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите еѐ на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса).	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Правильное понятие Статики
14/январь	Статическое упражнени	Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи,	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами	Применить пройденный материал в

	е «Лодочка», подвижны е игры.	произвольно через нос. Игра «Колобок». Комплекс упражнений 7.	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.	работе с ребенком
15/январь	Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчлела»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Рекомендации для дыхания
16/январь	Создание образов живой природы(деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	Игры «Радуга, обними меня», «Летний денек»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Делимся опытом и навыками
17/ Февраль	Гимнастика для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Раздача лекционного материала

				-рассказ	
18/ февраль	Пальчиковая гимнастика	Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Закрепить дома пройденный материал
19/ февраль	Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мус-кулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	- Метод наглядного воздействия: -показ. -упражнения для формирования правильной осанки.	Использование методов Йоги в повседневной жизни
20/ февраль	Суставная гимнастика	При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Рекомендации для дыхания
21/март	Суставная гимнастика	Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Делимся опытом и навыками

			Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение; -указания.	
22/март	Асаны (позы)	Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Упражнение «Столик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача лекционного материала
23/март	Статический вариант асан	Удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Закрепить дома пройденный материал
24/март	Позы асан на четвереньках	***Эти позы*** вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. Упражнение «Кошка», упражнение «Собака»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Использование методов Йоги в повседневной жизни

25/апрель	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Закрепить пройденную тему с ребенком
26/апрель	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и Йоги у ребенка
27/апрель	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	Упражнение «Лодка качается на волнах», упражнение «змея»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Повторить пройденный материал
28/апрель	Позы на равновесие	Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Выполнение упражнений в парах

			резиновыми шипами, ребристые доски.		
29/май	Комплексы асан (1,2,3)	Упражнения «Посох» и «Солнечная поза».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Учимся основным приемам статических упражнений
30/май	Комплексы асан (4,5,6)	Упражнения «Аист», «полумост», «лев»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
31/май	Комплексы асан (7, 8, 9)	Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Раздача доп. материала
32/май	Диагностика Равновесие — поза Ромберга.	Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Подвижные игры

		пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают.	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.		
33/май	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	Презентация. Результаты работы и показательное выступление	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Результаты работы, раздача материала для самостоятельного изучения

3-й год обучения (5—6) лет

№ П/П	Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1/октябрь	Вводное занятие	Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Ознакомление с Йогой. Вопросы и ответы
2/октябрь	«ПДД»	Игра «Светофор», Гимнастические упражнения «Мартышки».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Анкетирование. Какие упражнения больше подходят Вам

			Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.		
3/октябрь	«Сам себя я полечу»	Гимнастика для ног. Упражнения при плоскостопии. «Здоровые ножки»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лѐжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	Закрепить пройденную тему с ребенком
4/октябрь	Дыхательные упражнения	Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Упражнения «Сдуем с ладошки».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и у ребенка
5/ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статическое упражнение «Комплекс 4, Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Самомассаж.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Правильное понятие Статики

			резиновыми шипами, ребристые доски.		
6/ноябрь	Как защитить позвоночник	Упражнения на растяжку, Упражнения на укрепления позвоночного столба. «Мостик», «лодочка».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	Применить пройденный материал в работе с ребенком
7/ноябрь	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Рекомендации для дыхания
8/ноябрь	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практические (выполнение асан .)	Делимся опытом и навыками
9/декабрь	Статические упражнения «Кузнечика»	Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки;	Раздача лекционного материала

		Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой.	ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для развития координации движений	
10/ декабрь	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержатьсяна 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержиться на 5 секунд). Игра «Лягушата и мишка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Закрепить дома пройденный материал
11/ декабрь	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Медленно и непринуждѐнно отрывать бѐдра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение. Игра «За грибами».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Использование методов Йоги в повседневной жизни
12/ декабрь	«Что такое правильная осанка»	Выявить правильное понятие ровной осанки, правила и методы для правильной осанки в любых положениях. Комплекс упражнений.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Рекомендации для дыхания
13/январь	Статическое упражнени	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи,	1.Методы использования слова: -рассказ	Делимся опытом и навыками

	е «Дерево», подвижные игры.	еѐ, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите еѐ на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса).	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	
14/январь	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос. Игра «Колобок». Комплекс упражнений 7.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача лекционного материала
15/январь	Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчлела»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	Использование методов Йоги в повседневной жизни
16/январь	«Береги свой по-звоночник»	Игры «Тяжесть ты не поднимай, позвоночник сохраняй». Игры «Слон и муха"	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие	Закрепить пройденную тему с ребенком

			резиновыми шипами, ребристые доски.		
17/ Февраль	Гимнастика для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и Йоги у ребенка
18/ февраль	Пальчиковая гимнастика	Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Повторить пройденный материал
19/ февраль	Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мус-кулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	- Метод наглядного воздействия: -показ. -упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение упражнений в парах
20/ февраль	Суставная гимнастика	При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ.	Учимся основным приемам

		закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	статических упражнений
21/март	Суставная гимнастика	Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
22/март	Асаны (позы)	Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Упражнение «Столик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Раздача доп. материала
23/март	Статический вариант асан	Удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	Подвижные игры

24/март	Позы асан на четвереньках	***Эти позы*** вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. Упражнение «Кошка», упражнение «Собака»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Закрепить дома пройденный материал
25/апрель	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Использование методов Йоги в повседневной жизни
26/апрель	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Закрепить пройденную тему с ребенком
27/апрель	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	Упражнение «Лодка качается на волнах», упражнение «змея»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям

			резиновыми шипами, ребристые доски.		и Йоги у ребенка
28/апрель	Позы на равновесие	Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Повторить пройденный материал
29/май	Комплексы асан (1,2,3)	Упражнения «Посох» и «Солнечная поза».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Выполнение упражнений в парах
30/май	Комплексы асан (4,5,6)	Упражнения «Аист», «полумост», «лев»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).	Учимся основным приемам статических упражнений
31/май	Комплексы асан (7, 8, 9)	Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе

			Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение;	
32/май	«Чем мы дышим»	Игра « В лесу, в городе, в деревне».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Раздача доп. материала
33/май	Итоговое Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей. Фото-отчет.	Презентация. Результаты работы и показательное выступление	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Результаты работы, раздача материала для самостоятельного изучения

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу:

- занятие;
- игры;
- беседы.

2. Приемы и методы организации.

Эмоциональные методы:

− поощрение;

− порицание;

− учебно-познавательная игра;

− создание ярких наглядных образных представлений;

− создание ситуации успеха.

Познавательные методы:

− опора на жизненный опыт;

− создание проблемной ситуации;

− выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

− создание ситуации взаимопомощи;

− поиск контактов и сотрудничества;

− заинтересованность в результатах;

− взаимопроверка.

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. *специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

-целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

-расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2. *Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы — это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

3. Дидактический материал.

Картотека дидактических, артикуляционных, речевых, подвижных игр.

4. Техническое оснащение занятий.

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1-1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1.Вареник, Е. И. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е. И. Вареник. - М. : ТЦ «Сфера», 2009.

2. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). /А. С. Галанов - М. : Педагогическое общество России, 2005.

3. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. / Е. Долгих. Академия - Елабуга, 2008.

4. Дубровский В. И., Дубровская А. В. Антропометрия: Оценка физического развития // Валеология - здоровый образ жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.edu.ru/db/mo/data/d_02/393.html

5. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 - 6 лет/ М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2008.

6. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. / М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2004.

7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2008.

8. Картушина М. Ю. Праздники для детей 6-7 лет. / М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2009.

9. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. / М. Ю. Картушина. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.

10. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. / В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2005.

Список литературы для детей и родителей

1. Айенгар Б. К. Йога (Путь к здоровью). / Б. К. Айенгар - Сыкт.: ТЦ «Флинта», 2012.

2. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. / А. И. Бокатов, С. А. Сергеев - М.: ТЦ «Ника-центр», 2006.

3. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 - 7 лет. / Е. Н. Вареник, С. Г. Кудрявцева, Н. Н. Сергиенко. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.