

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение города Нижневартовска детский сад №4 «Сказка»**

**КОПИЯ ВЕРНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС №4 «Сказка»  
Н.В. Беляева

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности дошкольного  
возраста посредством  
«Йога для малышей»  
  
возраст детей 3-8 лет**

**РАССМОТРЕН:**

на заседании педагогического совета

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №4 «Сказка»

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Составители:

Высоцкая А.В.,

Минаева Н.В.,

Галиева А.А.



## Содержание

№	Наименование	Страницы
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Уровень сложности и направленность программы	6
1.3.	Цель и задачи Программы	7
1.4.	Принципы и подходы Программы	8
1.5.	Характеристика обучающихся	9
1.6.	Объем и сроки освоения Программы	16
1.7.	Форма обучения	16
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы	17
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	17
2.1.	Учебный план	17
2.2.	Содержание учебного плана	18
2.3.	Взаимодействие с семьями обучающихся	68
2.4.	Взаимодействие с педагогами в рамках реализации Программы	72
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	73
3.1.	Календарный учебный график	73
3.2.	Кадровые условия	73
3.3.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	74
	Перечень литературных источников	76

## Паспорт программы

**Наименование программы**      **Дополнительная образовательная программа «Йога для малышей»**

**Основания для разработки Программы**      Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);  
Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;  
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;  
Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21 июня 2021г. №р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образование детей ,выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;  
Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;  
СП                    2.4.3648-20                    Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;  
Локальные акты образовательной организации:  
Устав образовательной организации МАДОУ ДС №4"Сказка".

## **I.Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет физически здоровым.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются самыми актуальными и в практике семейного воспитания, они диктуют необходимость поиска эффективных средств их реализации. Особое значение в контексте рассматриваемой проблемы занимает организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения в соответствии с современными требованиями общества и законодательства. В рамках ФОП дошкольного образования обозначено: специалисты- дошкольники, в том числе и инструктор физической культуры, должны обладать основными компетенциями.

«Йога – это полный контроль над различными моделями и модификациями нашего сознания» – Свами Шивананда. Он определяет йогу как «гармонию между мыслями, словами и поступками, или, как интеграцию головы, рук и сердца». И. Н. Половцев: «Механизм действия асан по-разному проявляется на различных этапах йоготренировки. Статические позы йоги

направлены не только на результат оздоровления, но и на изменение психики и сознания. Вполне возможно, что со временем асаны станут широко использоваться для сознательной коррекции характера, развития творческих способностей, направленного формирования заданных черт и качеств личности». Упражнения йоги полезны для коррекции психоэмоционального состояния детей, т.е. для гиперактивных и гипоактивных дошкольников.

Применение коррекционно-оздоровительной гимнастики с элементами йоги позволяет детям дошкольного возраста быстро реагировать на новые раздражители и сигналы, они открыты для всего нового и необычного. С педагогической точки зрения, это важно для продолжительного интереса ребенка к предмету и эффективности обучения.

Стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется законами Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012года, «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования.

В этих документах отражено содержание дошкольного образования, которое предполагает разностороннее, полноценное развитие ребенка, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества.

Организм ребенка - это живая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. Одним из современных подходов решения этой проблемы может стать внедрение «йоги», в которой заложена кладезь развития двигательных качеств: гибкости, силы, выносливости и координационных способностей.

## **1.2 Уровень сложности и направленность программы.**

Программа «йога- для малышей» имеет физкультурно – оздоровительную направленность, так как исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения позволяют постепенно увеличивать объем легких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

### ***Направленность :***

- общее укрепление детского организма;
- осуществление своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств (гибкость, выносливость, сила);
- укрепление иммунной системы.

## **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель программы**—оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, через развитие двигательных навыков и физических качеств.

### **Задачи программы:**

#### **1. Оздоровительные:**

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма;

- повышать общую работоспособность и выносливость организма;
- прививать навыки самомассажа;
- развивать гибкость и подвижность суставов, силу и выносливость, координацию движений;
- формировать потребности в двигательной активности;
- осуществлять профилактику нарушений ОДА, зрения, простудных заболеваний.

## **2. Образовательные:**

- укреплять мышечный корсет всего организма;
- развивать навыки правильного дыхания;
- развивать сенсорные и моторные функции;
- развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- формирование элементарных знаний о своём организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья.

## **3. Воспитательные:**

- воспитывать эмоционально – положительное отношение к физкультурным занятиям;
- формировать гармонично развитую личность;
- учить преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость;
- учить контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников;
- развивать эмоционально – волевую сферу, игровую деятельность.

Все задачи реализуются с учетом возрастных особенностей детей, уровня их физического и психического развития.

## 1.4 Принципы и подходы программы

Главные теоретические принципы в программе:

- ✓ принцип сознательности - направлен на воспитание у воспитанников глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма;
- ✓ принцип систематичности - занятий и системное чередование нагрузок и отдыха;
- ✓ *принцип доступности* этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- ✓ принцип постепенности - это усложнение двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности);
- ✓ *Принцип непрерывности* выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.
- ✓ принцип систематичности требует непрерывности процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха на одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию;
- ✓ *Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка, опираясь на индивидуальные особенности, педагог все сторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков.



## **1.5 Характеристика обучающихся**

### **Третий год жизни**

#### **Особенности физического и психического развития:**

##### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

##### **Функциональное созревание**

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

**Психические функции.** Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно - деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать

названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

### **Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

#### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

#### **Функциональное созревание**

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ. Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания - внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил

внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов- индивидуальных единиц восприятия -переходят к сенсорным эталонам - культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

### **Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет**

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

#### **Функциональное созревание**

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастные специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

#### **Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек-от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

## **Функциональное созревание**

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступают во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

### **Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение

скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметам в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как чувствительный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

## **1.6 Объем и сроки освоения программы.**

Программа «Йога для малышей» рассчитана на 1 год обучения, количество часов 72 в год , продолжительность занятий – 30 минут.

## **1.7 Форма обучения .**

Планы занятий по йоге составлен на основе в соответствии с физиологическими параметрами возраста, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку.

Цель комплексов - активизировать физиологические функции организма, содействовать развитию физических качеств и координации движений. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть (5 минут)

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица). Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (20 минут) Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника. а) разучивается комплекс статических упражнений (или закрепляется) .



Заключительная часть (5 минут) Цель: Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

## 1.8 Планируемые результаты освоения программы

### Ожидаемые результаты на уровне детей

- ✓ снижение заболеваемости ОРВИ в три раза
- ✓ повышение уровня достижений воспитанников по познавательному и физическому развитию;
- ✓ развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных действий;
- ✓ улучшение психоэмоционального состояния воспитанников;
- ✓ мотивационно - познавательная активность на занятиях;
- ✓ рациональная организация образовательного процесса, эффективность занятий;
- ✓ укрепление здоровья,
- ✓ повышение функциональных возможностей организма.

## II. Содержательный раздел 2.1. Учебный план

### Учебный план

	Учебная нагрузка (в месяц, в год)
	1 год обучения
<b>Всего в год занятий</b>	8/72

## 2.2 Содержание учебного плана

### Содержание учебного плана детей 3-4 лет

№ П/П	Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1-2	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
3-4	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	<b><i>Дыхательные пробы.</i></b> <i>Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).</i> 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

4-5	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, футбольные 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, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	
5-6	Самомассаж	Упражнения «Снеговик», упражнения «Блины»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

6-7	Суставная гимнастика	Комплекс упражнений «Флажок», «Бутерброд», «Колобок»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
8-9	Дыхательная гимнастика	«Удивимся», «Воздушный шар», «Самовар».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
10-11	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

12-14	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
15-18	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
18-21	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержаться	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»			
--	--	---------------------------------------	--	--	--

22-23	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижны е игры.	Медленно и непринуждённо отрывать бёдра 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
24-25	Статическое упражнение «Рыба», подвижны е 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
26-27	Статическое упражнение «Дерево», подвижны е игры.	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её 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

28-29	Статическое упражнение	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
-------	------------------------	--	---	--	---------------------------------

	«Лодочка», подвижные 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
30-31	Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчелла»	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

32-33	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
34-35	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	
36-37	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,	Метод наглядного воздействия: -показ.  Методы использования слова: -рассказ - объяснение;	Закрепить дома пройденный материал



			ребристые доски.	-указания.	
38-39	Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. 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
40-41	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
42-43	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.	
44-45	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, футбольные 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
46-47	Статический вариант асан	Удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

48-49	Позы асан на четвереньках	<i>Эти позы</i> 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
50-52	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
53-55	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,	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Методы, позволяющие формировать навыки владения упражнениям и Йоги у ребенка

			ребристые доски.		
56-57	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
58-59	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.		

60-61	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
62-63	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
64-65	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

66-68	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.		
69-72	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

## Содержание учебного плана детей 4-5 лет

№ П/П	Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1-2	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
3-4	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	<p><b>7. Дыхательные пробы.</b></p> <p><i>Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).</i></p> <p>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.</p>	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

4-5	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, футбольные 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, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	
5-6	Комплекс статически х упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	Упражнения «Сдуем с ладошки», Статическое упражнение «Комплекс 3»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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



6-7	Статические упражнения, разминка.	Статическое упражнение «Комплекс 4, Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Самомассаж.	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
8-9	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, футбольные 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
10-11	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

12-14	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
15-18	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
18-21	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержаться	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»			
--	--	---------------------------------------	--	--	--

22-23	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Медленно и непринуждённо отрывать бёдра 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
24-25	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
26-27	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её 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

28-29	Статическое упражнение	Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи,	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами	Применить пройденный материал в
-------	------------------------	--	---	--	---------------------------------

	«Лодочка», подвижные 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
30-31	Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчела»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

32-33	Создание образов живой природы( деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	Игры «Радуга, обними меня», «Летний денек»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
34-35	Гимнастика для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ.  Методы использования слова:	Раздача лекционного материала
				-рассказ	

36-37	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
38-39	Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. 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
40-41	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

	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.	
42-43	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
44-45	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:	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития	Закрепить дома пройденный материал

			роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.	
46-47	Позы асан на четвереньках	<i>Эти позы</i> 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
48-49	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



50-52	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
53-55	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
56-57	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.		
58-59	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
60-61	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
62-65	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

66-69	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.		
70-72	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 самостоятель ного изучения

### Содержание учебного плана детей 5—6 лет

№ П/П	Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1-2	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
3-4	«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.		

4-5	«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, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	Закрепить пройденную тему с ребенком
5-6	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
6-7	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.		
8-9	Как защитить позвоночник	Упражнения на растяжку, Упражнения на укрепления позвоночного столба. «Мостик», «лодочка».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
10-11	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
12-14	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами.	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

15-18	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, футбольные 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	
18-21	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержаться на 5 секунд). Игра «Лягушата и мишка»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
22-23	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Медленно и непринуждённо отрывать бёдра 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, футбольные 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

24-25	«Что такое правильная осанка»	Выявить правильное понятие ровной осанки, правила и методы для правильной осанки в любых положениях. Комплекс упражнений.	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
26-27	Статическое упражнения	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи,	1.Методы использования слова: -рассказ	Делимся опытом и навыками

	«Дерево», подвижные игры.	её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её 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.	
--	---------------------------	--	---	---	--



28-29	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, футбольные 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
30-31	Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчелла»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
32-33	«Береги свой позвоночник»	Игры «Тяжесть ты не поднимай, позвоночник сохраняй». Игры «Слон и муха»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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.		
34-35	Гимнастика для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
36-37	Пальчиковая гимнастика	Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

38-39	Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. 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
40-41	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

42-43	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
44-45	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
46-47	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	Подвижные игры

				воздействия: -показ.	
--	--	--	--	-------------------------	--

48-49	Позы асан на четвереньках	<i>Эти позы</i> вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. Упражнение «Кошка», упражнение «Собака»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
50-52	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

53-55	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
56-57	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
58-59	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,	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Повторить пройденный материал

			ребристые доски.		
60-61	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
62-63	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
64-66	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

67-68		Закрепить упражнения .	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение;	
69-70	«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
71-72	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



## Содержание учебного плана детей 6-8 лет

№ П/П	Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы	Работа с родителями
1-2	Вводное занятие	Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
3-4	«ПДД»	Гимнастические упражнения «Мартышки».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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.		

4-5	«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, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений	Закрепить пройденную тему с ребенком
5-6	Дыхательные упражнения	Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Упражнения «Сдуем ладошки». Разучить асан: поза «Мостика». Разучить массажные точки на руках	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
6-7	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.		
8-9	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
10-11	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5», Обучить правильному выполнению выполнения упражнений. Игра «Сделай фигуру»	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
12-14	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

15-18	Статические упражнения «Кузнечик а»	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	
18-21	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержаться 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
22-23	Упражнение «Лук», «Корзина», подвижные игры. Статические упражнения, поза «Змеи».	Медленно и непринуждённо отрывать бёдра 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

24-25	«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
26-27	Статическое упражнение	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи,	1.Методы использования слова: -рассказ	Делимся опытом и навыками

	«Дерево», подвижные игры.	её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её 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.	
--	---------------------------	--	---	---	--

28-29	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
30-31	Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчелла»	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
32-33	«Береги свой позвоночник»	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; -ощущения - игры и игровые ситуации общеразвивающие	Закрепить пройденную тему с ребенком

			резиновыми шипами, ребристые доски.		
34-35	Гимнастика для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
36-37	Пальчиковая гимнастика	Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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

38-39	Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
40-41	Суставная гимнастика	При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ.	Учимся основным приемам

		закрываются, 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
42-43	Суставная гимнастика	Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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



44-45	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
46-47	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

48-49	Позы асан на четвереньках	<i>Эти позы</i> 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
50-52	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
53-55	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

56-57	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
58-59	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
60-61	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

62-63	Комплексы асан (4,5,6)	Упражнения «Аист», «полумост», «лев»	Коврики, гимнастические палочки, футбольные 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
64-66	Комплексы асан (7, 8, 9)	Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:	Показать наглядные ошибки, и исправить их вместе
67-69			Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение;	
70-72	«Чем мы дышим»	Игра « В лесу, в городе, в деревне».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;	Раздача доп. материала

## **2.3. Взаимодействие семьями обучающихся**

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников младшего дошкольного возраста**

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков.

Инструктор по физической культуре знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

Инструктор по физической культуре стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои

возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников среднего дошкольного возраста.**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга .

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников подготовительной к школе группы**

Инструктор по физической культуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.



## План взаимодействия с родителями

Месяц	Темы	Формы работы
Сентябрь-октябрь	Знакомство с родителями, пожелания и рекомендации по организации занятий	Беседа Выступление на родительском собрании Информационные буклеты, анкеты
Ноябрь-декабрь	«Введение в курс программы йога для детей, цели и задачи»	Тематическая встреча -Мастер-класс
Февраль-март	«О пользе выполнен упражнений йоги для укрепления здоровья дошкольника»	Консультация Индивидуальные занятия
Апрель-май	«Йога-это единство души и тела»	Консультации

### 2.4. Взаимодействие с педагогами в рамках реализации программы

№	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия
1.	Подготовка материала для педагогов на сайт учреждения.	Привлечения педагогов к проблеме развития физических качеств дошкольника.
2.	Мастер-класс для Внедрение в образовательный процесс дыхательных упражнений из йоги в рамках проведения восстановительных мероприятий после физических упражнений.	Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в Йоге с целью внедрения их в образовательный процесс.
3.	Подготовка материала для воспитателей. (Брошюры с фотографиями по йоге)	Взаимодействие педагогов и детей.
4.	Групповые и индивидуальные консультирования для педагогов. Организация занятий для педагогов с целью повышения уровня компетентности.	Оказать помощь педагогам по интересующим их вопросам.
5.	Совместно с детьми оформление стендов о йоге	Выявить необходимость внедрения йоги в рамках занятий прикладной Физической культурой.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю

#### 3.2. Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается квалифицированными педагогами, наименование должностей которых соответствует номенклатуре должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций, утверждённой постановлением Правительства РФ<sup>1</sup>. Укомплектованность МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 4 «Сказка», реализующего Программу, квалифицированными кадрами - педагогическими, руководящими и иными - 100% от штатного расписания.

Педагогические работники обладают основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья воспитанников и их физическое развитие; организации различных видов деятельности и общения воспитанников; организации образовательной деятельности по реализации Программы; осуществлении взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников и работниками Организации; методическом обеспечении воспитательно-образовательного

процесса, владении информационно-коммуникационными технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

Рабочую программу реализует инструктор по физическому воспитанию.

### **3.3 Система педагогической диагностики(мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

<b>Наименование</b>	<b>Описание тестов</b>	<b>Требования к выполнению</b>
<i><b>Гибкость</b></i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i><b>Равновесие</b></i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i><b>Статическая выносливость</b></i>	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1 Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2.Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Шкала оценок:

**Низкий уровень** - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

**Средний уровень**- ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 4-6 основных асан; развита самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

**Высокий уровень** – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

## Перечень литературных источников

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы.

Санкт-Петербург.-Издательский дом «Нева», 2003

3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. М. Просвещение, 1993г.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. СанктПетербург.-«Питер-пресс», 2009
6. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – 234 с.
8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
9. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. –

Издательский дом Наталии Правдиной, 2009

10. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
11. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.
12. Использован опыт инструктора по физкультуре детского сада 65 г. Ухта Алексеевой И.В.