

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Туринского городского округа»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительно образования «Спектр»
Туринского городского округа

Принята на заседании
методического совета
протокол № 3
от «14» сентября 2023 г.

Утверждаю
И.о. директора МАОУ ЦДО «Спектр»
Ю. Н. Котосина
«15» сентября 2023 г.
Приказ от 15 сентября 2023г. № 208-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Йога для детей: Ай да Я»
возраст обучающихся 7–10 лет
срок реализации программы – 1 год

Составитель:
Жигаревич Анастасия Игоревна,
педагог дополнительного образования

г. Туринск 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для детей: Ай да Я» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность и направлена на повышение уровня физического развития обучающихся, способствует разностороннему развитию, общему оздоровлению организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении физических и духовны сил.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая костную систему и все мышцы тела, делающая их упругими и пластичными, направлена на систематический комплексный подход к поддержанию здоровья и внутреннему благополучию детского организма. Она развивает гибкость и силу, увеличивает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяет спектр движений; улучшает осанку - укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляет и укрепляет позвоночный столб; формирует правильное дыхание; способствует концентрации ума, бдительности, восприимчивости, внимательности, интеллекта; повышает самооценку и уверенность в своих силах, а также, выравнивают эмоциональное равновесие, что особенно важно в дни, когда дети много времени проводят в статичном положении.

Актуальность программы. Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей.

Современные люди, как правило, ведут сидячий образ жизни, уровень их двигательной активности снижается и приводит к целому ряду заболеваний. Еще одна проблема современности — стресс и хроническая усталость. И как следствие — проблемы со сном, аппетитом, общим самочувствием. Решением данной проблемы могут стать занятия йогой, которые способны привести в гармоничное состояние и тело, и ум, и душу. После регулярных занятий у детей повышается эмоциональный фон, повышается уверенность в своих силах, улучшается координация движений, гибкость и пластика тела.

Занятия йогой с каждым годом набирают все большую популярность. И многие все больше узнают о пользе и возможностях йоги, отдавая предпочтение именно этой системе самосовершенствования. Поэтому родители для формирования здоровой и разносторонне-развитой личности ребенка в качестве приоритетных выбирают занятия йогой.

Программа «Йога для детей: Ай да Я» основывается на следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (далее - Закон об образовании) и внесенными в него изменениями ФЗ РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года

- (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Стратегией развития и воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
 4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
 5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 7. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
 8. Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «Спектр» (далее - МАОУ ДО ЦДО «Спектр») и иными локальными актами Учреждения.

Данная программа направлена на активизацию работы внутренних органов, укрепление нервной системы и улучшение физического и психического здоровья детей. Йога особенно полезна детям младшего школьного возраста, ведь именно в это время закладываются основы физического и психического здоровья.

Физиологический аспект - гибкость, подвижность и прямая осанка — это основные требования для сбалансированного развития тела.

Эмоционально-поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности.

Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга.

Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию и вокализацию. Впоследствии дети, практикующие визуализации, рассказывают о том, что, когда им встречается новое слово, они б представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Отличительные особенности программы является то, что она проводится в игровой форме и позы выполняются в динамической

последовательности, при этом внимание акцентируется на важных моментах и ключевых элементах каждого упражнения.

Так же, наряду с занятиями йогой будет проходить релаксация. Релаксация — это расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки: они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения.

Детской йогой могут заниматься дети любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге уделяется внимание статическому поддержанию поз. Выполнение асан требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку в сочетании разнообразных гимнастических упражнений с дыхательной гимнастикой и расслаблением. Асаны улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, способствуют профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, укреплению ребёнка и снятию эмоционального напряжения.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся младшего школьного возраста от 7 до 10 лет. Набор детей в группы осуществляется по принципу добровольности, без предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является наличие справки от врача о том, что ребенок может посещать занятия с умеренной физической нагрузкой в сочетании с разнообразными гимнастическими упражнениями.

Возрастные особенности детей 7-10 лет. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Мышцы детей эластичны, однако не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Дети быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. В этом возрасте обучающиеся успешно осваивают не

только простые по координации движения, но и более сложные, подразумевающие связь нескольких элементов.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Организм проделывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму.

К восьми годам мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках. Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом.

В девять лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта. Масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 7 до 10 лет).

В десять лет сила нервных процессов уже достаточно развита, поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление. В данном возрасте, детский организм претерпевает значительные изменения: скелет активно вытягивается, мышцы не успевают за его ростом, повышается нагрузка на сердце и сосуды, мочеполовая система претерпевает изменения, возникает гормональная перестройка, поэтому дети находятся не в лучшем физическом и психологическом состоянии.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество 144 учебных часа.

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного учебного часа 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Занятие проводится 2 раз в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.

Уровень программы - «Стартовый». Предполагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Форма обучения – очная. Форма реализации образовательной программы традиционная и представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: игра, викторина, беседа, практическое занятие, занятие-развлечение.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, устный опрос, практическое задание, тестирование, викторина, открытое занятие.

1.2. Цели и задачи программы

Цель – формирование интереса к здоровому образу жизни и укрепление здоровья ребенка через разнообразные виды игровой деятельности и гимнастики с элементами хатха-йоги.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания об асанах, позах, элементах йоги, их название;
- обучать техникам и приемам выполнения асан, пальчиковой и суставной гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- вырабатывать равновесие, координацию движений;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- расширять кругозор, уточнять знания и представления о своем теле и здоровом образе жизни;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивающие:

- развивать гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма;
- развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- развивать внимание, память, мышление;
- развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- формировать инициативность, активность, самостоятельность;
- способствовать стабилизации эмоционального фона у детей, умению расслабляться.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование, диагностика
2.	Общеразвивающая гимнастика	12	2	10	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
3.	Дыхательная гимнастика	12	2	10	Наблюдение, устный опрос, практическое задание

4.	Самомассаж	12	2	10	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
5.	Релаксация	12	2	10	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
6.	Асаны	90	9	81	Наблюдение, устный опрос, викторина
7.	Итоговое занятие.	4	1	3	Занятие-развлечение с приглашением родителей
	Итого	144	19	125	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Задачи обучения. Правила техники безопасности поведения на занятиях. Презентация «Йога и здоровый образ жизни».

Практика: Игры на знакомство и сплочение, игра «Зеркало». Разминка. Первичная диагностика (оценка уровня физической подготовленности детей). Шавасана–практика глубокого расслабления.

2. Общеразвивающая гимнастика.

Теория: Общеразвивающая гимнастика (пальчиковая и суставная гимнастика, гимнастика для глаз) что это, польза для организма. Видео и презентации по теме с примерами, знакомство с комплексом упражнений.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, упражнения на растяжку, гимнастика для глаз в игровой форме «Кольца», «Лабиринт», «Белка», «Ветер»; суставная гимнастика в игровой форме «Вертолётчики», «Флажки», пальчиковая гимнастика «Капуста».

3. Дыхательная гимнастика.

Теория: Дыхательная гимнастика, что это, польза для организма. Презентация по теме с картинками и интервалами.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, игры «Маятник», «Лодочка на волнах», «Жужжащая пчела».

4. самомассаж.

Теория: самомассаж, что это, польза для организма. Знакомство с комплексом упражнений в картинках, техника безопасности.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, игры «Дождик», «Петушок», «Грибной дождик», «Строим дом», «Чтобы не зевать от скуки», «Блины», «Ёжик». Массаж пальцев ног «Божья коровка».

5. Релаксация.

Теория: Релаксация, что это, польза для организма. Шавасана - практика глубокого расслабления. Знакомство с техникой выполнения.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на расслабление и концентрацию. «Птичка», Шалтай-болтай», «Замедленное дыхание», Шавасана - практика глубокого расслабления.

6. Асаны.

6.1. Комплекс асан №1 «Прогулка в лесу».

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Упражнения на растяжку; самомассаж «Дождик». Асаны – комплекс №1: дерево, жук, яйцо, обезьяна, мостик, цветок, бабочка. Игры «Угадай позу», «Изобрази увиденное». Пальчиковая гимнастика. Активные игры, арт-терапия, релаксация «Замедленное дыхание». Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.2. Комплекс асан №2 «Путешествие шара в горах»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Упражнения на растяжку. Асаны – комплекс №2: шар, гора, юла, утка, яйцо. Гимнастика для глаз «Маятник»; дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах». Подвижные игры «Скульптор», релаксация «Замедленное дыхание». Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.3. Комплекс асан №3 «Как засыпают животные»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Упражнения на растяжку: треугольник, велосипед, уголок, борцовский мост, поплавок. Самомассаж «Дождик». Асаны – комплекс №3: звезда, обезьяна, утка, кобра, мышь, ночь. Гимнастика для глаз «Лабиринт»; пальчиковая гимнастика. Танец движений по Габриэле Рот, релаксация «Замедленное дыхание». Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.4. Комплекс асан №4 «Зимнее приключение»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Упражнения на растяжку: треугольник, велосипед, уголок, борцовский мост, поплавок. Самомассаж «Петушок». Асаны – комплекс №4: дерево, гора, звезда, мостик, яйцо, мышь. Массаж пальцев ног «Божья коровка»; дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела». Активные игры, арт-терапия, релаксация «Замедленное дыхание». Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.5. Комплекс асан №5 «Путешествие в Индию»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Суставная гимнастика «Вертолетики»; самомассаж «Блины». Асаны–комплекс №5: йог, кобра, павлин, обезьяна, единорог. Гимнастика для глаз «Белка»; дыхательная гимнастика «Маятник». Релаксация «Птичка»; игра «Исчезающий остров». Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.6. Комплекс асан №6 «Полёт на планету звуков»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Игровая гимнастика; самомассаж «Грибной дождик». Асаны – комплекс №6: юла, шар, жук, акула, кобра; гимнастика для глаз «Ветер»; пальчиковая гимнастика «Капуста». Подвижные игры. Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.7. Комплекс асан №7 «Как просыпаются животные»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Игровая гимнастика; самомассаж «Строим дом». Асаны – комплекс №7: гора, обезьяна, хамелеон, игуана, кобра, щенок; гимнастика для глаз «Ветер»; пальчиковая гимнастика «Капуста». Релаксация «Шалтай-болтай»; игра «Хитрая лиса». Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.8. Комплекс асан №8 «Весенняя йога»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Игровая гимнастика; самомассаж «Чтобы не зевать от скуки». Асаны – комплекс №8: юла, дерево, цветок, бабочка, ёж, жук; гимнастика для глаз «Ветер»; пальчиковая гимнастика «Капуста». Подвижная игра «Йога-тропа»; Шавасана - практика глубокого расслабления.

6.9. Комплекс асан №9 «Прекрасный цветок»

Теория: Знакомство с комплексом асан, техника выполнения.

Практика: Игровая гимнастика; самомассаж «Ёжик». Асаны – комплекс №9: шар, гора, мостик, павлин, кобра, чайка, бабочка, цветок, йог; гимнастика для глаз «Ветер»; пальчиковая гимнастика «Капуста». Релаксация «Шалтай-болтай»; игра «Море волнуется». Шавасана - практика глубокого расслабления.

7. Итоговое занятие.

Теория: Разработка сценария. Подготовка к занятию-развлечению.

Практика: Занятие-развлечение с приглашением родителей. Подведение итогов. Награждение медалью «Знатоки детской йоги».

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- знают названия асан, поз, элементов йоги;
- знают техники и приемы выполнения асан, поз, элементов йоги, пальчиковой и суставной гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- владеют навыками управления своим телом во время выполнения асан;
- держат правильную осанку и сформировано равномерное дыхание;
- достаточный уровень кругозора о своем теле и здоровом образе жизни;
- сформированы двигательные умения и навыки.

Метапредметные:

- развито равновесие, координация движений;
- проявляют гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- развиты внимание, память, мышление;
- развиты коммуникативные навыки.

Личностные:

- сформированы морально-волевые качества, выдержка, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- уважительно относятся к сверстникам и взрослым;
- инициативны, активны, самостоятельны.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. 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	15 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

МАОУ ДО ЦДО «Спектр» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Занятия проводятся в просторном, хорошо проветриваемом и хорошо освещенном учебном кабинете. Специализированный кабинет для осуществления образовательного процесса с необходимым оборудованием:

- Гимнастические коврики (по количеству детей в группе);
- Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки из-под бутылок, мелкие предметы (для игры «Ловкие пальчики» направленной на профилактику плоскостопия);
- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»);
- Музыкальная аппаратура.

Информационное обеспечение.

Музыка для занятий йогой в немалой степени способствуют необходимому настрою и лучшему выполнению асан. Прослушивание особой музыки для йоги позволяет расслабиться и настроиться на занятие.

Музыкальный материал подбирается на усмотрение педагога в соответствии с возрастными особенностями детей.

Кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Формы организации образовательного процесса.

В организации учебно-воспитательного процесса используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- Наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);
- Практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- Репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- Фронтальный – одновременная работа со всеми;
- Индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- Групповой – организация работы в группах;
- Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

- беседа;
- разминка;
- самомассаж;
- асаны (позы);
- суставная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- игра;
- викторина;

Методические материалы.

Перечень дидактических и наглядных материалов:

- 1) Презентации по темам;
- 2) Видео, аудио и фотоматериалы по темам;
- 3) Демонстрационный и раздаточный материал (картинки, схемы и т.д. по темам);
- 4) Настольные дидактические игры и атрибуты для подвижных игр (коврик для йоги, мяч и т.д.).

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве методов отслеживания результативности обучения детей по программе используется:

- карта развития группы за полугодие;

- аналитическая справка по результатам входной диагностики;
- анализ работы педагога за полугодие;
- журнал посещаемости;
- грамоты, дипломы, сертификаты;
- фото, видео отчет.

Уровень знаний, умений и навыков, обучающихся определяются посредством постоянного педагогического наблюдения:

Низкий уровень – освоили менее 50% материала, не могут соединять дыхание и движение. Не держат равновесие. Все позы выполняют при помощи педагога. Дышат носом и ртом.

Средний уровень – освоили 50-70% материала, умеют соединять дыхание и движение при подсказке педагога. Не все позы выполняют правильно. Стесняются самовыражаться. Умеют дышать носом. Умеют расслабляться на позитиве. Равновесие держат при помощи опоры.

Высокий уровень – освоили 70% и более процентов материала, умеют соединять дыхание и движение. Умеют самостоятельно выполнять позы. Умеют самовыражаться. Умеют дышать носом. Умеют расслабляться на позитиве. Умеют выполнять позы на равновесие тела для обеих сторон.

Дети знают название асан (поз), владеют техникой выполнения. Занятия доставляют положительные эмоции.

Мониторинг проводится в октябре и конце апреля, для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Результаты заносятся в таблицу №1 (Приложение 1)

2.4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Айенгар Б.К. Прояснение йоги: пер. с англ. -М.: Медси 21, 1993.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. –М.: Просвещение, 2010.
3. Евтимов В. Йога: пер с болгарского. М.: Медицина, 1986.
4. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993.
5. Казин Э.М., Лурье С.Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. Всб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995.
6. Как проектировать универсальные учебные действия. От действия к мысли: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова. – 2-еизд. – М.: Просвещение, 2010.
7. Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007.
8. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. -СПб.: ИК Комплект,1997.

9. Тетерников Л.И. Рациональна яйога. -М.: Знание, 1992.
10. Чопра Д. Идеальное здоровье. -М.: Древо жизни, 1992.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Битюцкая Л. А. Полеткина И. И. Формирование стопы и осанки у дошкольника. Физическое воспитание дошкольника. Волгоград-2017.
2. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. М.: Ника – центр, 2006.
3. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
4. Васильева О. С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. – М., 2011.
5. Особое детство: шаг навстречу переменам. М.: Теревинф, 2016.
6. Платохина Л. И. Хатха-йога для детей: кн. для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
7. Правдина Н. Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
8. Тяпин А. Н., Пузырь Ю. П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6 – М.: Центр «Школьная книга», 2015.
9. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. –М.: Терра-Спорт, 2011.

Список интернет-источников:

1. Центр йоги Золотой Лотос: [электронный ресурс] //URL: <https://www.youtube.com/channel/UCAAb-E0ihXtbg7zRNpsKn8g>
2. Йога для начинающих: [электронный ресурс] //URL: <https://www.youtube.com/c/imaginedance>
3. Наглядная йога: [электронный ресурс] //URL: <https://www.bookvoed.ru/files/3515/14/18/92.pdf>
4. 15 видов йоги: [электронный ресурс]//URL: <https://fit2u.ru/articles/vidy-jogi>
5. Йога журнал: [электронный ресурс] //URL: <https://zen.yandex.ru/yogajournal>
6. Активный отдых с равновесием: [электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/yogajournal/-aktivnyi-otdyh-s-ravnovesiem-62daac36ebe438762b16f>

