

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

Принята на заседании  
методического совета  
протокол № 2  
от «09» сентября 2025г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ЦДО «Спектр»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Белоусова  
Приказ от «09» сентября 2025г. № -О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Йога для детей: Ай да Я»**

срок реализации программы – 2 года  
возраст обучающихся 7–11 лет

Составитель:  
Белоусова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Туринск

## **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 духовных 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:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегией развития молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Законом Свердловской области от 15.07.2013 № 78-ОЗ (ред. от 22.11.2022) «Об образовании в Свердловской области» (принят Законодательным Собранием Свердловской области 09.07.2013);
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 №582-д;

- Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «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 в 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 11 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 от 7 до 11 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 прodelывает 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 конусоподобной, 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 от 7 до 11 лет).

К одиннадцати годам 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 2 года обучения. Общее количество 252 учебных часа.

1 год обучения – 108 учебных часов;

2 год обучения – 144 учебных часа.

**Режим занятий** - периодичность и продолжительность занятий.

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

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа, всего 3 учебных часа в неделю;

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.

**Уровни программы:**

**1 год обучения** - «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.

**2 год обучения** – «Базовый». Предполагается, что к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела и на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу. Дополнительно усложняются и дополняются асаны на развитие гибкости, выносливости и силы.

**Форма обучения** – очная. Форма реализации образовательной программы традиционная и представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение каждого учебного 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 стретчинга с элементами хатха-йоги.

### **Задачи 1 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- формировать знания об асанах, позах, элементах йоги, их названии;
- обучать техникам и приемам выполнения асан, пальчиковой и суставной гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- 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 уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- формировать инициативность, активность, самостоятельность;
- способствовать стабилизации эмоционального фона у детей, умению расслабляться.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- продолжать формировать знания об асанах, позах, элементах йоги, их названии;
- продолжать обучать техникам и приемам выполнения асан, точности их выполнения;
- формировать правильную осанку, равновесие, координацию движений и равномерное дыхание;
- способствовать повышению иммунитета организма и укреплению мышц тела.

#### **Развивающие:**

- развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов, ловкость, точность и пластичность движений;
- развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- развивать двигательную память, образное мышление, выразительность.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- воспитывать инициативность, активность, самостоятельность;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, дисциплинированность, настойчивость в достижении результатов.

## **1.3. Планируемые результаты**

### **1 год обучения:**

**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:**

- 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;
- инициативны, активны, самостоятельны.

**2 год обучения:****Предметные:**

- умеют держать равновесие, развита координация движений;
- точно выполняют асаны, владеют техниками и приемами их выполнения;
- сформированы правильная осанка, равновесие, координация движений и равномерное дыхание;

**Метапредметные:**

- развиты гибкость и подвижность позвоночника и суставов, ловкость, точность и пластичность движений;
- развита дыхательная мускулатура, грудная клетка и диафрагма достаточно подвижны;
- развиты двигательная память, образное мышление, выразительность.

**Личностные:**

- уважительно относятся к сверстникам и взрослым;
- проявляют инициативность, активность, самостоятельность;
- выдержаны, дисциплинированы, настойчивы в достижении результатов.

**1.4. Содержание общеразвивающей программы****Учебно-тематический план 1 год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1,5	0,5	1,5	Тестирование, диагностика
2.	Общеразвивающая гимнастика	10,5	3	7,5	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
3.	Дыхательная гимнастика	9	2,5	6,5	Наблюдение, устный опрос, практическое

					задание
4.	Самомассаж	10,5	2,5	8	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
5.	Релаксация	10,5	2	8	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
6.	Асаны	63	6	57	Наблюдение, устный опрос, викторина
7.	Итоги года.	3	1	3	Занятие-развлечение с приглашением родителей
	Итого	<b>108</b>	<b>17,5</b>	<b>90,5</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

### 1. Введение.

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 «Вертолётники», «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, мыш, 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, мыш. 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.

## **7. Итоги года.**

Теория: Разработка сценария. Подготовка к занятию-развлечению.

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

## Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	1	1	Тестирование, диагностика
2.	Асаны	60	4	56	Наблюдение, устный опрос, викторина
3.	Игровой стретчинг	18	2	16	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
4.	Сила + выносливость	20	2	18	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
5.	Гибкость	20	2	18	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
6.	Равновесие + координация	20	2	18	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
7.	Наши результаты.	4	1	3	Занятие-развлечение с приглашением родителей
Итого:		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

#### 1. Введение.

Теория: Знакомство. Задачи обучения, требования и правила техники безопасности поведения на занятиях. Презентация «Йога и здоровый образ жизни» + Презентация «Здоровьесберегающие технологии. Игровой стретчинг».

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

#### 2. Асаны.

Теория: Повтор изученных асанов + учим и закрепляем новые асаны, технику выполнения.

Практика:

##### 2.1. Комплекс статических и динамических упражнений №1

Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики/ силовой блок (усложнение асан). Асаны – «Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох», «Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полуберёзка», «Рыба», «Винт». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хитрая лиса»/ «Лягушка и цапля», самомассаж «Лепим лицо»/ «Лепим человека», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок»/ «Насос», релаксация «Здравствуй, солнце». Шавасана - практика глубокого расслабления.

##### 2.2. Комплекс статических и динамических упражнений №2

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики. Асаны – «Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба», «Юла», «Шар», «Жук», «Акула», «Кобра». Игровая гимнастика; самомассаж «Строим дом». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### 2.3. Комплекс статических упражнений №3

Упражнения суставной гимнастики, гимнастика для глаз «Ветер»; пальчиковая гимнастика «Капуста», самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»/ «Лепим человека», «Строим дом», «Снеговик». Асаны – «Юла», «Дерево», «Цветок», «Бабочка», «Ёж», «Жук», «Медведь», «Посох». Подвижная игра «Йога-тропа». Шавасана – практика глубокого расслабления.

#### 2.4. Комплекс динамических упражнений №4

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов),

#### 2.5. Комплекс статических и динамических упражнений №5

Игровая гимнастика; самомассаж «Ёжик». Асаны – «Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Стул», «Приветствие солнцу 2», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка», «Мостик». Сюжетное занятие «Маугли»: динамические асаны (позы) по сюжету сказки («Дерево», «Лев», «Лягушка», «Кошка», «Кобра», «Угол», «Лодка», «Ребенок/отдых», «Синяя птица», «Бриллиант», «Маленькая пальма». Шавасана - практика глубокого расслабления.

#### 2.6. Комплекс статических и динамических упражнений №5

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с бутылками воды). Асаны – «Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Затейники», упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Гармошка», психогимнастика «Огонь и лёд»

### 3. Игровой стретчинг

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Презентация и беседа «Стретчинг - основа здорового образа жизни».

Практика: Сказки – «Цыплёнок и солнышко»; «Лесовички» (2 ч); «Кто я»; «Волшебные яблоки»; «Невоспитанный мышонок», «Золотая птица» (2ч); «Заяц – огородник»; «Очки»; «Два колдуна» (2ч); «Удав», «Кролик и черепаха». Упражнения общие/смежные с йогой: «Лошадка», «Лебедь», «Ковшик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Страус», «Паук», «Матрёшка», «Берёзка», «Велосипед».

### 4. Сила + выносливость

Теория: Знакомство с комплексом упражнений, техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног - «Велосипед», «Ножницы», «Приседания», «Махи ногами», «Выпады», «Приседания», «Махи ногами», «Подъемы ног из положения лежа», «Отведение ног». Упражнения на развитие силы мышц спины - «Лодочка», «Кобра», «Кошка», «Улитка», «Кукушка», «Экстензия спины», «Уголок», «Кошка», «Кобра», «Скорпион». Упражнения на развитие силы мышц пресса

- «Поднятие корпуса к коленям», «Боковые скручивания», «Книжка», «Веточка», «Кузнечик», «Носорог», «Книжка», «Кузнечик», «Носорог». Упражнения на развитие силы мышц корпуса - поза «планки», «Скручивания для прямых и косых мышц живота», «Наклоны корпуса». Упражнения на развитие прыгучести - выполнение прыжков по VI и II позициям, прыжков из маленького приседания, подскоков. Выполнение беговых упражнений «Кто быстрее», «Бег по кругу», «Бег с дополнительными упражнениями».

### **5. Гибкость**

Теория: Знакомство с комплексом упражнений, техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника - «Колечко», «Кошечка», «Мостик», «Ежик», «Колечко», «Мостик», «Мостик из положения стоя», «Верблюд». Упражнения для развития выворотности - «Бабочка», «Лягушка», «Пылесос», «Собачка», «Русалочка», «Морской котик». Упражнения для развития подъема стопы - сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях, силовое развитие подъема стопы. Продольный и поперечный шпагат - «Птица», «Летучая мышь», «Рак», «Поперечный шпагат» и «Продольный шпагат».

### **6. Равновесие + координация**

Теория: Знакомство с комплексом упражнений, техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна», «Аист», «Уголок». Усложнение упражнений работой в парах.

### **7. Наши результаты**

Теория: Повтор всего пройденного материала.

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу. Итоговое занятие с родителями.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

№	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
1	Количество учебных недель в году	36	
2	Количество учебных недель в 1 полугодии	16	
3	Количество учебных недель во 2 полугодии	20	
4	Количество учебных дней в году	72	
5	Количество учебных часов в году	108	144
6	Количество учебных часов в неделю	3	4
7	Начало обучения	15 сентября	
8	Окончание обучения	31 мая	
9	Каникулы	31 декабря – 8 января	
10	Выходные праздничные дни	4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая	
11	Аттестация	15-31 мая	

## **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. Умеют выполнять упражнение «Шпагат».

Дети знают название асан (поз/упражнений), 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-е изд. – 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.
11. Калинина О.Н. «Прекрасный мир танца». Харьков. 2012.

### 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/UCKAb-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>

**Оценочные материалы**  
уровня физического развития

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	<p align="center">Упражнение 1.</p> Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. <p align="center">Упражнение 2.</p> Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.