

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 46 «Детский сад компенсирующего вида»

Принята на педагогическом совете протокол №1 от 16.09. 2020 г.

Утверждаю заведующая МБДОУ № 46 «Детский сад компенсирующего вида» Занилова О.Л. ______ Приказ №197 от 21. 09. 2021г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для дошкольников»»

Возраст обучения: 5-7 лет Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Ситник Людмила Леонидовна Инструктор по физической культуре

образовательная общеразвивающая программа «Йога Дополнительная дошкольников» для детей 5-7 лет физкультурно-спортивной направленности, разработчик Ситник Людмила Леонидовна, инструктор по физической культуре. «Йога для Дополнительная образовательная общеразвивающая программа дошкольников» направлена на открытие новых возможностей развития физических качеств детей дошкольного возраста (гибкость, равновесие, выносливость) и гармонизацию эмоционально-волевой сферы ребёнка Гимнастика "хатха-йога" может быть использована инструкторами по физической культуре, педагогами образовательных учреждений.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит физкультурно-спортивную направленность, разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242.

Актуальность программы обусловлена тем, что дошкольный возраст — важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика "Хатха-йога" способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоциональноволевой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде "мускульного панциря" (в современной терминологии -мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании

отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны — упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны — это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее — на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

Йога - путь к равновесию.

В телесно-ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно - либо человек падает, либо находит ответ на мучавший его вопрос. Большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень правильно - не через мышечные спазмы, а через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость - это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.

Йога - это осознавание своего тела.

Любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексию, и выполнение асан в том числе. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: "в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой- то определённой области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, на практических занятиях не используют зеркало.

Йога для дошкольников — это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку. помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога- упражнений.

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

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

Эмоциональный/поведенческий аспект — нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравновешивание эмоциональной сферы. Детяминтровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

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

Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств (при использовании намерения (санкальпы) в йога нидре). Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Таким образом, говоря о детской йоге мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух. В целом занятия в объединении способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. Через практики йога нидры, пранаямы, сурья намаскар и повторение мантр нормализуется работа головного мозга.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей 5-7 лет, находящихся в условиях дошкольного образовательного учреждения. В состав возрастных групп могут включаться дети с ОВЗ (логопедические нарушения), не имеющие противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Набор детей в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

Уровень программы - стартовый.

Объем и срок освоения программы. Предусмотрено обучение в течение одного года, общее количество часов на весь период обучения – 64 ч.

Форма обучения – очная.

Режим занятий -2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов занятий в неделю -2 часа.

Количественный состав группы - 8-10 человек, постоянный, группы могут формироваться по возрастным характеристикам:

первая группа (5-6 лет), вторая группа (6-7 лет)

	13 \ // 1 13	
Возрастная	Периодичность	Длительность
группа	образовательной деятельности	образовательной
		деятельности
5 - 6 лет	2 раза в неделю	25 минут
6 - 7 лет	2 раза в неделю	30 минут

Расписание занятий составляется исходя из возможностей детей и их родителей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, и условиям проведения занятий.

Образовательная деятельность осуществляться во второй половине дня после дневного сна.

Организация образовательного процесса: традиционная

Форма организации занятий-учебное занятие. Учебные занятия включают теоретическую часть подачи учебного материала и практическую часть. Успешное решение задач программы достигается путём изучения теории с учётом постоянной целенаправленности на практическую деятельность. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, сказок, песен, костюмов, игрушек и другого вспомогательного материала. При этом самое главное — это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Цель: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой.

Задачи:

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные задачи:

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

Планируемые результаты освоения программы.

- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровойобраз;
- формируется умение осмысленно использовать

выразительность движений всоответствии с музыкально-игровым образом

- появляется умение точно координировать движения с основными средствамимузыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнениюкомпозиции;
- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений; появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполненииупражнений;
- освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству использованиеморигинальных и разнообразных движений.

Содержание программы

Предлагаемая программа дополнительных занятий по физической культуре на основе фитнес-йоги включает относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Физическое совершенство», «Знания и интеллектуальные способности», «Мотивационно-ценностные ориентации».

Раздел «Физическое совершенствование» — разработан материал, общую физическую подготовку, который ориентирован на В основном происходит увеличение показателей скоростно-силовой подготовки и быстроты за счет комплексов подвижных игр высокой и средней интенсивности. А применение йога упражнений и асан, направлено на развитие гибкости, учитывая тот факт, что старший дошкольный возраст является ДЛЯ этого сенситивным периодом. Использование на занятиях дыхательной гимнастики позволяет расширять функции внешнего дыхания.

Раздел «Знания интеллектуальные способности» определяет объем теоретических развития древней гимнастики знаний об истории йога, ее составляющих компонентах, о возможности применения разработанных комплексов здоровья самостоятельно для поддержания хорошего самочувствия. интеллектуальных В отношении И способностей материал подготовлен таким образом, дети в непринужденной форме посредством игровых упражнений и подвижных игр, развивают интеллектуальный потенциал – мышление, воображение, восприятие и речь. При ведущей роли восприятия как наиболее благоприятно развивающегося в данный возрастной период.

«Мотивационно-ценностные ориентации» направлен благополучия, чувства удовлетворенности наобеспечение эмоционального от двигательной деятельности, основано непосредственно благоприятных впечатлениях, чего достигается положительная счет мотивация к занятиям физической как высшая форма культурой далее И потребность в занятиях. Достигается через создание ярких такой эффект образов, аналогии сказочным персонажам в которых происходит занятие,

упражнения и асаны имеют подходящие для этого названия: «Собака потягивается», «Поза лягушки», «Поза орла», «Кошка округляет спинку». Важно учесть, что занятие проходит в благоприятной эмоциональной обстановке - дети держатся за руки, касаются носочками ног друг друга, что также включает тактильный контакт, который, в частности оказывает положительный эффект в развитии зрительного и слухового восприятия

Разделы	Время (в часах)
1. «Знания и интеллектуальные способности»	8
2. «Физическое совершенствование»: «Подвижные игры»	24
3.«Мотивационно-ценностные ориентации»:	32
«Йога»	16
«Дыхательная гимнастика»	8
«Релаксация»	8
Всего в год:	64

Распределен	ие пр	охожде	ния про	граммно	ого матер	риала по	месяцам	
Разделы		Месяц						
программы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
«Знания»	1	1	1	1	1	1	1	1
«Подвижные игры»	3	3	3	3	3	3	3	3
«Йога»	2	2	2	2	2	2	2	2
«Дыхательная гимнастика»	1	1	1	1	1	1	1	1

гимнастика»								
«Релаксация»	1	1	1	1	1	1	1	1
	O	8	8	O	O	O	O	0
Итого	8	δ	δ	8	8	8	8	ð
Всего часов								
					64			

Раздел№2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Nº	Год	Объем	Всего учебных	Количество	Режим
	обучения	учебных часов	недель	учебных дней	работы
1	1	64	32	64	2 раза в неделю по 30 минут

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации Программы необходим отдельный спортивный зал, который должен быть оснащен специальным оборудованием:

- Ноутбук.
- Колонки.
- Музыкальный центр.
- Аудиозаписи для музыкального сопровождения.
- Спортивная форма.
- Коврики для фитнеса по количеству воспитанников
- Валики по количеству воспитанников
- Кубики по количеству воспитанников

Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.

- Программа.
- Литература по «Хатха-йоге».
- Литература по дыхательной гимнастике.
- Пособия для занятий.
- Литература по массажу.
- Комплексы упражнений.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования или воспитатель, имеющий среднее – специальное или высшее образование, обладающие основными, обозначенными в ФГОС ДО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей от 3 до 7 лет, прошедший обучение на курсах переподготовки и получивший сертификат на право преподавания программы.

При возникновении трудностей возможно сопровождение педагогапсихолога.

Формы аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков;

- анализ медицинских карт детей;
- контрольные упражнения и тесты.

Оценочные материалы - карты наблюдени

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

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	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.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	 Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

Методическое обеспечение программы

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Занятие состоит их 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Структура занятия

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

- *І. Вводная часть* (5-7 минут).
- 1. Встреча: "Улыбнитесь!", "Настройтесь на занятие!"
- 2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (18-25 минут).

- 1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
- 2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.
- 3. Дыхательные упражнения и игры.
- 4. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
- 5. Беседы из цикла "Тренируем тело, укрепляем дух".
- III. Заключительная часть (3-5 минут).
- 1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
- 2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Календарно-тематическое планирование

Dan жажы жамы	Месяц	Temum reckee minimpe		
Разделы, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
	1. «Знания	я и интеллектуальные с	пособности»:	
«Знания»	ЗОЖ, История	Что такое асаны?,	Гибкость и как ее	Положительные
	развития йоги,	Рациональное	развить, Витамины,	эмоции или как
	Техника	питание. Техника	Польза динамических	успокоиться.
	безопасности при	безопасности:	и статических	Силовые упражнения
	выполнении	поведение в	упражнений, Техника	их польза для
	упражнений.	спортивном зале.	безопасности при	мальчиков.
		_	выполнении асан.	
«Интеллектуальн	Игровые задания на	Игровые задания с	Игры	Игры с запоминанием
ые способности»	пространственную	изменением условий	кинестетического	и воспроизведением
	ориентацию. Игровые	проведения	характера типа «мы	заданий.
	задания тактильного	(например, изменение	не скажем, а	Игры-задания с
	характера типа	правил игры).	покажем». Игры с	определением
	«волшебный мешок»	Игровые задания с	использованием	величин больше-
		прятанием и	зрительного	меньше, выше-ниже,
		отгадыванием.	ощущения типа	длина-высота и т.д
			«красочки».	
	2. «Ф	изическое совершенств	ование»:	
«Подвижные	«Горелки»	«Найди свое звено»,	«Щука и караси»	«Медведь с цепью»
игры»	«Невод»	«Бабочки»,	«Рыбак»	«Слушай сигнал»
	«Ловишка с лентой»	«Совушки»	«Хитрая лиса»	«Жмурки c
	«Ниточка-иголочка»	«Самолеты»	«Мышеловка»	колокольчиком»
	«Запомни и скажи»	«Найди свой цвет»	«Ручеек»	«Бой петухов»
				«Ровным кругом»
]	1	

	3. «Моти	вационно-ценностные о	риентации»:	
	Назв	ание асан (<i>Перевод с сан</i>	скрита)	
«Йога»:	Тадасана (поза горы),	Тадасана	Тадасана(поза горы),	Тадасана (поза
	Врикшасана (поза	(поза горы),	Вирабхадрасана -2	горы),
	дерева),	Джану-ширшасана	(поза героя -2),	Гарудасана (поза
	Вирабхадрасана -1	(поза головы на колене),	Уттанасана	орла),
	$(noзa\ героя - 1),$	Адхо-мукха-	(наклон к стопам),	Бхуджангасана
	Адхо-мукха-	шванасана	Дандасана (поза	(поза кобры),
	шванасана	(Собака мордой	nocoxa),	Упавиштха
	(Собака мордой вниз),	вниз),	Бадха-конасана	Конасана (наклон,
	Дандасана	Урдхва-мукха-	(поза бабочки)	сидя с широко
	(поза посоха),	шванасана	Дханурасана (поза	расставленными
	Уттанасана	(поза собаки собаки		стопами),
	(наклон к стопам),	мордой вверх),	Шавасана	Вирасана (поза
	Шавасана (поза	Дандасана (поза	(поза трупа).	воина), Баласана
	трупа).	посоха), Шавасана		(поза ребенка).
		(поза трупа).		
«Дыхательная	Игровые упражнения	1 1	Игровые упражнения	Игровые упражнения
гимнастика»	с удлиненным и	удлиненным и	с удлиненным и	с удлиненным и
	усиленным выдохом	усиленным выдохом	усиленным выдохом	усиленным выдохом
	с произнесением	с произнесением	с произнесением	с произнесением
	гласных звуков (а-а-а,	шипящих	сочетаний звуков	звука (р-р-р-р)
	y-y-y, o-o-o).	согласных (ж и ш).	(ax, yx, фу).	Очистительное
	Диафрагмальное.	Брюшное дыхание	Полное дыхание.	дыхание.
«Релаксация»	Статические	J 1	Мимическая	Маховые упражнения
	напряжения с	1	гимнастика	рук (руки - «плети») и
	последующим	(релаксация со		НОГ
	расслаблением	свечой)		
	мышц			

Родиония	Месяцы						
Разделы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
	1. «3	Внания и интеллек	туальные способнос	ти»:			
Знания» (темы)	Закаливание.	Изучение	1 '	Изучение асан,	Самостоятельные		
	<u> </u>	-	T *	недопустимых к	формы занятий		
	упражнений.	- 1	· " · 1	выполнению в	физической		
		<u> </u>	вдоровья.	старшем	культурой.		
		выполнению в	x	дошкольном			
		старшем	Физкультурно-	возрасте.			
	профилактики	дошкольном	оздоровительные				
	травматизма.	возрасте.	системы				
			физических				
			упражнений.				
«Интеллектуальн	Игры в	Игры-задания с	Игры зрительно-	Двигательные	Самостоятельное		
ые	«запретный	использованием	пространственной	загадки. Игры-	придумывание		
способности»	предмет» типа	зрительного	ориентации. Игры с	задания на	сюжета и правил		
	«съедобное –	ощущения типа	использованием	точность	игр		
	несъедобное»,	«чего не хватает»	слухового	воспроизведени			
	Игры задания,		ощущения, типа	я движений			
	связанные с		«Чей голос»				
	различением						
	ритма, темпа						
	мелодии.						

		2. «Физическое сове	ршенствование»:		
«Подвижные игры»	«Бег в мешках» «Рыбаки и рыбки» «Быстро по местам» «День, ночь»	«Бабочки» г «Лисы и куры» « «Карусель» «Вызов номеров»	пару» «Метелица» «Кошки и	«Хитрая лиса», «Перелет птиц» «Великаны – гномики» «Пустое место»	«С кочки на кочку» «Охотники и утки» «Шишки, желуди, орехи»
	3. «	Мотивационно-ценн	остные ориентаци	и»:	
«Фитнес йога»:	Тадасана (поза горы), Гарудасана (поза орла), Вирабхадрасана -2 (поза героя -2), Уттхита Триконасана (поза вытянутого треугольника), Дандасана (поза	Тадасана (поза горы), Вирабхадрасана -1 (поза героя — 1), Уттанасана (наклон к стопам), Адхо-мукха-шванасана (Собака мордой вниз), Макарасана (поза	Тадасана (поза горы), Врикшасана (поза дерева), Уттанасана (наклон к стопам), Урдхва-мукха-шванасана (поза собаки мордой вверх),	Тадасана (поза горы), Уттанасана (наклон к стопам), Бхуджангасана (поза кобры), Адхо-мукха- шванасана (Собака мордой вниз),	Тадасана (поза горы), Врикшасана (поза дерева), Гарудасана (поза орла), Упавиштха Конасана (наклон, сидя с широко расставленными
	посоха), Пашчимоттана- сана (наклон к ногам сидя), Бадха-конасана (поза бабочки), Баласана (поза ребенка).	крокодила), Баласана (поза ребенка). Вирасана (поза воина), Шавасана (поза трупа).	Дханурасана (поза лука), Дандасана (поза посоха),	Супта Вирасана (поза воина лежа) Джану- ширшасана	стопами), Дханурасана (поза лука), Адхо-мукха- шванасана (Собака мордой вниз), Баласана (поза ребенка)

				(поза стойка	Саламба Сарвангасана (поза стойка на плечах) Шавасана (поза трупа).
Дыхательная	Игровые	Игровые	Игровые	Игровые	Полное дыхание.
гимнастика»	удлиненным и усиленным выдохом с произнесением гласных звуков (a-a-	удлиненным и усиленным выдохом с произнесением	удлиненным и усиленным выдохом с произнесением	упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением звука (p-p-p-p-p) Очистительное дыхание.	
«Релаксация»	Аутотренинг. Самомассаж.	Ароматерапия. Маховые упражнения рук (руки - «плети»).	Музыкотерапия и терапия светом (релаксация со свечой)	•	Ароматерапия.

Литература

- 1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
- 2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.-112 с.
- 3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.— Издательский дом "Нева", 2003к. Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
- 4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. "Харвест", 2007
- 5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. "Просвещение", 1993
- 6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. "Питер-пресс", 2009
- 7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. "Просвещение", 2005
- 8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
- 9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. "Просвещение" "ВЛАДОС", 1995.
- 10. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника центр, 2006.