

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №56 “КРЕПЫШ”
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МБДОУ “Д/с №56 “Крепыш” АМР РТ

“ 28 ” 08 2025г. протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Д/с №56 “Крепыш” АМ РТ

Степанова С.С.

Приказ от “28” 08 2025г. № 68

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
“ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ”

для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

/срок реализации 1 год/

Автор составитель:
Заведующий МБДОУ №56
Мухамедзянова О.А.

г.Альметьевск, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
Информационная карта образовательной программы.....	3
РАЗДЕЛ 1.....	3
Пояснительная записка.....	4
Актуальность программы.....	4
Новизна программы.....	5
Практическая значимость.....	5
Педагогическая целесообразность.....	5
Цель реализации программы.....	5
Задачи программы.....	5
Уровень сложности программы.....	6
Адресант программы.....	7
Объем и срок освоения программы.....	7
Форма обучения; особенности организации образовательного процесса.....	7
Отличительные особенности.....	8
Условия реализации программы.....	9
Планируемые результаты освоения программы.....	9
РАЗДЕЛ 2. Содержательный.....	10
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Содержание дополнительной, общеобразовательной программы.....	10
2.3 Календарный учебный план.....	10
РАЗДЕЛ 3. Организационно педагогические условия реализации	
программы.....	25
3.1 Материально техническое обеспечение.....	25
РАЗДЕЛ 4.....	25
Уровни освоения программы.....	25
Список литературы.....	27

Информационная карта дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровые малыши»
1	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
2	Сведения о разработчиках Ф.И.О., должность	Мухамедзянова Ольга Александровна, инструктор по физической культуре
3	Сведения о программе:	
4	Срок реализации	1 год
5	Возраст обучающихся	3-7 лет
6	Характеристика программы -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы	Дополнительная общеобразовательная программа Физкультурно-спортивная Одноуровневая
7	Цель программы:	Овладение дошкольниками элементами йоги: повышение защитных функций организма и развития физических качеств дошкольников.
8	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый
9	Формы и методы образовательной деятельности	Теоритические занятия, творческая деятельность, подвижные игры, малоподвижные игры, сотрудничества и кооперации, взаимодействия с родителями
10	Формы мониторинга, результативности	Диагностические задания и упражнения, индивидуально-фронтальная работа, наблюдение
11	Результативность реализации программы	Итоговые занятия для родителей
12	Дата утверждения и последней корректировки программы	2024 год, корректировка 2025 год

РАЗДЕЛ 1.

Пояснительная записка

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира.

Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает в себя все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики Хатха – йоги.

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

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

Дети, начиная заниматься йогой, соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра, без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими и добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время с

каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса с элементами йоги и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Фитнес с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребёнка испытывает умеренную нагрузку, так как хатха-йога предусматривает сочетание физических упражнений на расслабление в сочетании с дыхательной гимнастикой. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Практическая значимость заключается в том, что:

1. Развивает гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений).
2. Улучшает осанку (укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, выпрямление и укрепление позвоночного столба).
3. Дает осознание своего тела (гармоничное развитие правого и левого полушарий мозга).
4. Формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии).
5. Способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей).
6. Развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса).
7. Повышает самооценку.

Цель реализации программы овладение дошкольниками элементами хатха-йоги: повышение защитных функций организма и развития физических качеств дошкольников.

Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

- освоение техники выполнения хатха-йоги - асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз по хатха-йоги;
- формировать правильную осанку дошкольника
- добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
- развивать и сохранять гибкость;
- эластичность позвоночника
- подвижность суставов ребёнка;
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности

Уровень сложности программы:

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие принципы:

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе программы «Здоровые малыши» 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. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Адресант программы. Программа предназначена для занятий с детьми 3-7 летнего возраста.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы – 1 год.

Возраст	Время занятий	Количество раз в неделю	Количество часов в год	Количество часов по программе
3-4 лет	15 минут	1 раз в неделю	36 часов	36 часов
5-7 лет	30 минут	1 раз в неделю	36 часов	36 часов

Форма обучения; особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для занятий с детьми 3-7 лет летнего возраста. Срок реализации программы – 1 год.

Занятия учитываются физиологические параметры этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 3-7 лет составляет 15 - 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Проводится один раз в неделю. Включает в себя три части занятия: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть занятия (2-3 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж.

Задача подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (9-10 минут)

1.Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.

3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика.

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой. Способствует расслаблению тела и техники.

Заключительная часть(4-5 минут).

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойные сказки и рассказы.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода

Отличительные особенности. Программа «Здоровые малыши» фитнес с элементами йоги построена на общедидактических принципах педагогики: систематичность (занятия проводятся регулярно), доступности (с учетом особенности возраста), прогрессирования (возрастания физической нагрузки). А также принципах гуманистической педагогики.

- *Безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);

- *Сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

- *Творческой деятельности* (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);

- *Сотрудничества и кооперации* (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой).

- *Взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение

детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

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

Планируемые результаты освоения программы

У детей

- сформирован интерес к процессу движения под музыку выполняя движения хатха - йоги;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом через хатха –йогу;
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению асан хатха-йоги;
- развито желание использовать разнообразные виды движений хатха йоги под музыку

РАЗДЕЛ 2. Содержательный.

2.1 Учебный план:

№	Наименование разделов	Теория	Практика
1	Вводно-диагностическое занятие	1	1
2	Асаны	1	26
3	Самамассаж	-	1
4	Дыхательная гимнастика	-	1
5	Гимнастика для глаз	-	1
6	Пальчиковая гимнастика	-	1
7	Подвижные игры	-	2
8	Заключительно диагностическое занятие	-	1
9	Итого часов	2	34
		36	

2.2. Содержание дополнительной, общеобразовательной общеразвивающей программы

Для детей 3-4 лет:

Месяц	Занятие	Тема	Цель
Сентябрь	1	«Маленькие йожки» (диагностически – ознакомительное)	Познакомить с правилами выполнения асан, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.
	2	«Дом с трубой»	Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	3	«Кошка на скамейке»	Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.

	4	«Сказка про котенка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках.
Октябрь	1	Репка	Игровая гимнастика: «Репка»; Асаны: «Комплекс 1»; Дыхательное упражнения: «Замедленное движение»
	2		Игровая гимнастика: «Репка»; Асаны: «Кошка», «Собака» Дыхательное упражнения: «Замедленное движение»
	3	Осень	Гимнастика под приговорки: «Желтая песенка»; Самомассаж: «Лисонька»; Гимнастика для глаз: «Дождик»
	4		Пальчиковая гимнастика: «Гости»; Асаны: «Комплекс №1»; Релаксация : «Пушистые облака»
Ноябрь	1	«Бутерброд»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
	2	«Бабочка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм». Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.
	3	«Черепашка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Черепашка», закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм». Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.
	4	«Сказка про кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.
Декабрь	1	«Свеча»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». Укрепление мышц живота и спины. Дыхательное гимнастика «Ушки»
	2	«Часы»	Познакомить с техникой выполнения

			упражнения «Часы». Вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра.
	3	«Сказка про Новый год»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы».
	4		
Январь	1	«Семя и росток»	Познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны, развивать гибкость, чувство равновесия.
	2		
	3	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения «Ласточка», «Листик качается» Игровая гимнастика «Прогулка»
	4	«Сказка про новоселье кролика Чики-рики»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны «Холм», «Дом с трубой», «Семя», «Росток», «Дерево», «Ласточка», «Змея», «Кошка», «Черепаша».
Февраль	1	«Соревнования»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: «Дом с трубой», «Мост», «Холм», «Ласточка», «Кошка», «Змея», «Черепаша», «Бабочка».
	2	«Подарки для друзей»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: «Часы», «Дом с трубой», «Мост», «Холм», «Ласточка», «Кошка», «Змея», «Черепаша», «Бабочка».
	3	«Снова соревнования»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: «Часы», «Дом с трубой», «Мост», «Холм», «Ласточка», «Кошка», «Змея», «Черепаша», «Бабочка отдыхает»
	4	«Подарки друзьям»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы».
Март	1	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер.

			Укреплять мышцы спины. Самомассаж «Блины»
	2	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.
	3	«Змея»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы рук и запястий.
	4	«Как кролик Чики-Рики по следам ходил»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Корзинка», «Ласточка», «Змея».
Апрель	1	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны «Холм», «Дом с трубой», «Семя», «Росток», «Дерево», «Ласточка», «Змея», «Кошка», «Черепашка».
	2	«Новоселье»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Корзинка», «Ласточка», «Змея».
	3	«Бумажный корабль»	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы».
	4	«Облака»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.(по выбору детей)
Май	1	«Змея»	Познакомить с упражнениями «Змея осматривается», «Змея готовится к прыжку», «Змея смотрит вперед». Дыхательная гимнастика «Увидимся»
	2	«Рыба»	Познакомить с упражнениями «Рыба», «Кобра» Дыхательная гимнастика «Петушок»
	3	Итоговое занятие	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику

			выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы», «Корзинка», «Ласточка» и т.д
	4	Итоговое занятие	Закрепить умения выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз «Холм с деревом», «Скамейка», «Дом с трубой», «Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы», «Корзинка», «Ласточка» и т.д

Для детей 5-7 года:

Сентябрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Вводное	Создание интереса. Познакомить с методикой хатха –йоги	1
2	РЕПКА	Игровая гимнастика: «Репка»; Асаны: «Комплекс 1»; Дыхательное упражнения: «Замедленное движение»	1
3	Осень золотая	Гимнастика под приговорки: «Желтая песенка»; Самомассаж: «Лисонька»; Гимнастика для глаз: «Дождик»	1
4	Погода	Пальчиковая гимнастика: «Гости»; Асаны: «Комплекс №1»; Релаксация : «Пушистые облака»	1
		ИТОГО	4

Октябрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Часы	Самомассаж «Валит дым из трубы» Познакомить с упражнениями «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Крокодил»,	1

		«Лев» Дыхательная гимнастика «Петушок»	
2	Осень	Игровая гимнастика «По лисьи», Познакомиться с выполнением упражнений «Жук на цветке», «Гора и орел» , повтор изученных асан. Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох»	1
3		Игровая гимнастика «Кто живет в лесу?» Познакомиться с упражнениями «Морда коровы», «Рог коровы», «Собака подтягивается на солнышке» Самомассаж «Лисонька»	1
4		Закрепить изученные упражнения и асан: «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Крокодил», «Лев», «Морда коровы», «Рог коровы», «Собака подтягивается на солнышке»	1
		ИТОГО	4

Ноябрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Кот, петух и лиса	Игровая гимнастика: «В темном лесу есть избушка» Гимнастика под приговорки: «Кошкина зарядка» Самомассаж: «Лисонька»	1
2		Асаны: «Комплекс №2», Дыхательная гимнастика: «Петушок»; Гимнастика для глаз: «Теремок»	1
3		Асаны: «Комплекс №2»; Игра: «Хитрая лиса»; Релаксация : «Зернышко»	1
4		Игровая гимнастика: «В темном лесу есть избушка» Гимнастика под приговорки: «Кошкина зарядка» Пальчиковая гимнастика: «Пирог»	1
		Итого	4

Декабрь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Зимнее	Игровая гимнастика: «Колобок»;	1

	путешествие колобка	Гимнастика под приговорки: «Снегопад» Самомассаж: «Снеговик»	
2		Асаны: «Комплекс №3»; Дыхательная гимнастика: «Маятник»; Гимнастика для глаз: «Маятник»	1
3		Игровая гимнастика: «Колобок»; Асаны: «Комплекс №3»; Пальчиковая гимнастика: «Мастера»	1
4		Гимнастика под приговорки: «Снегопад» Асаны: «Комплекс №3»; Игра: «Догони колобка» Релаксация: «Снежная баба»	1

Январь

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Два жадных медвежонка	Игровая гимнастика: «Прогулка»; Асаны: «Комплекс №4»; Дыхательная гимнастика: «Ушки»	1
2		Гимнастика под приговорки : «Муравьи»; Асаны: «Комплекс №4»; Гимнастика для глаз: «Белка»	1
3		Игровая гимнастика: «Медведь»; Асаны: «Комплекс №4»; Самомассаж: «Блины»;	1
4		Пальчиковая гимнастика: «Прогулка»; Игра: «Поиграем с мишкой»; Релаксация: «Птичка»	1
		Итого	4

Февраль

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Волк и семеро козлят	Игровая гимнастика: «Козлята»; Асаны: «Комплекс №5»; Самомассаж: «Строим дом»	1
2		Гимнастика под приговорки: «Кто живет у нас в квартире?»; Асаны: «Комплекс № 5»; Дыхательная гимнастика: «Носик»	1
3		Гимнастика: «Я позвоночник берегу»; Асаны: «Комплекс № 5»; Пальчиковая гимнастика: «Дом и ворота»	1
4		Гимнастика для глаз: «Прогулка по	1

		зимнему лесу»; Игра: «Зайцы и волк» Релаксация «Шалтай - Балтай»	
		Итого	4

Март

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Лиса Лапотница	Игровая гимнастика: «По лисьи»; Асаны: «Комплекс № 6»; Дыхательная гимнастика: «Ежик»	1
2		Гимнастика под приговорки: «Лиса»; Асаны: «Комплекс № 6»; Самомассаж: «Рукавицы»	1
3		Гимнастика для глаз: «Лиса»; Асаны: «Комплекс № 6»; Пальчиковая гимнастика: «В гости к большому пальчику»	1
4		Гимнастика «Медведь»; Игра: «Лиса и куры»; Релаксация: «Просыпайся глазок»	1
		Итого	4

Апрель

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Три медведя	Игровая гимнастика: «На водопой»; Асаны: «Комплекс №7»; Самомассаж «Валит дым из трубы»	1
2		Гимнастика под приговорки: «Три мишки»; Асаны: «Комплекс №7»; Дыхательная гимнастика: «Насос»	1
3		Гимнастика для глаз: «Медведь по лесу бродит»; Асаны: «Комплекс №7»; Пальчиковая гимнастика: «Замок»	1
4		Игровая гимнастика: «На водопой»; Игра: «Медведь»; Релаксация: «Тишина»	1
		Итого	4

	Тема занятия	Методические приемы	Количество часов
1	Маша и медведь	Игровая гимнастика: «За грибами»; Асаны: «Комплекс №8»; Самомассаж: «Ёжик»	1
2		Гимнастика под приговорки: «Мишка»; Асаны: «Комплекс №8»; Дыхательная гимнастика: «Радуга обними меня»	1
3		Гимнастика для глаз: «Далеко гляжу»; Асаны: «Комплекс №8»; Пальчиковая гимнастика: «Ладушки	1
4		Игровая гимнастика: «за грибами»; Игра: «У медведя во бору»; Релаксация: «Летний денек»	1
		Итого	4

2.3. Календарно учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3.09	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Маленькие йожки» Вводное занятие	Спорт. зал	«Дерево», Приветствие .
2	Сентябрь	10.09	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Дом с трубой» «Репка»	Спорт. зал	«Дом с трубой», «Дерево» Асаны комплекс 1
3	Сентябрь	17.09	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Кошка на скамейке» «Осень золотая»	Спорт. зал	«Кошка», «Скамейка» «Лисонька»; Гимнастика для глаз: «Дождик»
4	Сентябрь	24.09	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Сказка про котенка» «Погода»	Спорт. зал	Узнавать асаны на картинке Комплекс №1

5	Октябрь	1.10	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Репка» Часы	Спорт. зал	Асаны: «Комплекс 1»; «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Крокодил», «Лев»
6	Октябрь	8.10	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Репка» «Осень»	Спорт. зал	Игровая гимнастика: «Репка»; Асаны: «Кошка», «Собака» «Жук на цветке», «Гора и орел» , повтор изученных асан
7	Октябрь	15.10	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Осень» «Осень»	Спорт. зал	Гимнастика под приговорки: «Желтая песенка»; «Морда коровы», «Рог коровы»,
8	Октябрь	22.10	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Осень» «Осень»	Спорт. зал	Асаны: «Комплекс №1»; «Собака подтягивает ся на солнышке»
9	Октябрь (за январь)	29.10	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Осень» «Осень»	Спорт. зал	Пальчиковая гимнастика: «Гости»; «Крокодил», «Лев», «Морда коровы»,

10	Ноябрь	5.11	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Бутерброд » «Кот, петух и лиса»	Спорт. зал	«Бутерброд », закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», Гимнастика под приговорки: «Кошкина зарядка»
11	Ноябрь	12.11	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Бабочка» «Кот, петух и лиса»	Спорт. зал	Вытягивани е мышц внутренней поверхности бедр. Асаны: «Комплекс №2»,
12	Ноябрь	19.11	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Черепашка» «Кот, петух и лиса»	Спорт. зал	Укрепление позвоночни ка, вытягивание мышц спины. Асаны: «Комплекс №2»;
13	Ноябрь	28.11	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Сказка про кролика Чики – рики» «Кот, петух и лиса»	Спорт. Зал	Укрепление мышц живота и спины. Гимнастика под приговорки: «Кошкина зарядка»
14	Декабрь	3.12	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Свеча» Зимнее	Спорт. Зал	Техника выполнения упражнения «Свеча». Игровая гимнастика: «Колобок»;

						путешестви е колобка		
15	Декабрь	10.12	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Часы» Зимнее путешестви е колобка	Спорт. Зал	Техника выполнения упражнения «Часы» Асаны: «Комплекс №3»;
16	Декабрь	17.12	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Сказка про Новый год» Зимнее путешестви е колобка	Спорт. Зал	умения выполнять знакомые асаны, Асаны: «Комплекс №3»;
17	Декабрь	24.12	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Сказка про Новый год» Зимнее путешестви е колобка	Спорт. Зал	«Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы». Гимнастика под приговорки: «Снегопад»
18	Январь	14.01	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Семя и росток» «Два жадных медвежонка »	Спорт. Зал	Техника выполнения «Семя», «Росток». Асаны: «Комплекс №4»;
19	Январь	21.01	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Ласточка» «Два жадных медвежонка »	Спорт. Зал	Игровая гимнастика «Прогулка» Асаны: «Комплекс №4»;
20	Январь	28.01	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Сказка про новоселье кролика Чики-рики»	Спорт. Зал	«Ласточка», «Змея», «Кошка», «Черепашка».

						«Два жадных медвежонка»		Игра: «Поиграем с мишкой»;
21	Февраль	3.02	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Соревнования» «Волк и семеро козлят»	Спорт. Зал	«Дом с трубой», «Мост», «Холм», «Ласточка», Асаны: «Комплекс №5»;
22	Февраль	10.02	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Подарки для друзей» «Волк и семеро козлят»	Спорт. Зал	«Кошка», «Змея», «Черепашка», «Бабочка». Асаны: «Комплекс №5»;
23	Февраль	17.02	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Снова соревнования» «Волк и семеро козлят»	Спорт. Зал	«Часы», «Дом с трубой», «Мост», Асаны: «Комплекс №5»;
24	Февраль	24.02	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Подарки друзьям» «Волк и семеро козлят»	Спорт. Зал	«Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы». Асаны: «Комплекс №5»;
25	Март	4.03	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Корзинка» «Лиса Лапотница»	Спорт. Зал	Техника выполнения «Корзинка» Асаны: «Комплекс № 6»;
26	Март	11.03	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Ласточка»	Спорт. Зал	Правильная осанка, укреплять мышцы ног,

						«Лиса Лапотница»		развивать чувство равновесия. Асаны: «Комплекс № 6»;
27	Март	18.03	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Змея» «Лиса Лапотница»	Спорт. Зал	Техника выполнения упражнения «Змея». Асаны: «Комплекс № 6»;
28	Март	25.03	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Как кролик Чики-Рики по следам ходил» «Лиса Лапотница»	Спорт. Зал	«Ножницы», «Корзинка», «Ласточка», «Змея». Асаны: «Комплекс № 6»;
29	Апрель	8.04	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Кролик Чики- Рики селится на горе» «Три медведя»	Спорт. Зал	«Дом с трубой», «Семья», «Росток», «Дерево» Асаны: «Комплекс №7»;
30	Апрель	15.04	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Новоселье» «Три медведя»	Спорт. Зал	«Корзинка», «Ласточка», «Змея». Асаны: «Комплекс №7»;
31	Апрель	22.04	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Бумажный корабль» «Три медведя»	Спорт. Зал	«Кошка», «Ножницы», «Свеча», «Пирог», «Часы». Асаны: «Комплекс №7»;

32	Апрель	29.04	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Облака» «Три медведя»	Спорт. Зал	Закрепить умение выполнять знакомые асаны Асаны: «Комплекс №7»;
33	Май	6.05	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Змея» «Маша и медведь»	Спорт. Зал	«Змея готовится к прыжку», «Змея смотрит вперед». Асаны: «Комплекс №8»;
34	Май	13.05	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	«Рыба» «Маша и медведь»	Спорт. Зал	Упражнения «Рыба», «Кобра» Асаны: «Комплекс №8»;
35	Май	20.05	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	Итоговое занятие	Спорт. Зал	Закрепить умения выполнять знакомые асаны
36	Май	27.05	15.05-15.20 15.30-16.00	Учебное занятие	1	Итоговое занятие	Спорт. Зал	Закрепить умения выполнять знакомые асаны

РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1 Материально-техническое обеспечение:

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям;
2. Техническое оснащение – музыкальный центр;
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски;
4. Гимнастические коврики 1-1,5 м с отметкой у головы;
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком;
6. Спортивно хлопчато – бумажная одежда.

Учебно-методическое обеспечение (демонстрационный, раздаточный материал, вспомогательное оборудование и т.д.)

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 3-7 летнего возраста.
2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии.)

РАЗДЕЛ 4. Оценка качества освоения программы (курса)

4.1. Мониторинг

Мониторинг проводится в начале и в конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребенка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физические качества	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперед с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки(края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения стоя на одной ноге, другая согнута вперед (нога касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется 1 раз.	1.Поднять туловище из положения лежа на животе, ноги закреплены.

		Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине, поднять ноги на 30 см на пол, руки за головой. Держать 10 сек.
--	--	--

Список литературы

1. Бокатов А. Детская йога! / А. Бокатов, С. Сергеев. – М.: Ника-центр, 2006. – 352с.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96с.
3. Долгих Е.В. Хатха йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Кн для учащихся и родителей /Л.И. Литоша. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога / А.А. Липень. – СПб.: Питер, 2009. – 208с.