

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Р.Р. Солоницына



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**
«Йога для малышей»

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ириной Андреевной

Санкт – Петербург
2025 год

Пояснительная записка

*Йога – это свет, который если
загорится, то уже не померкнет. И чем
лучше вы стараетесь, тем ярче пламя.*
Б.К.С. Айенгар.

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы базовые направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Программа «Йога для детей» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно-эстетическом развитии, в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников;

2. Цель и задачи программы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- сохранение и укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- повышение защитных функций организма, и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий хатха-йоги.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз,
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание,
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей,

- учить чувствовать свое тело (во время выполнения асан),
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- 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:

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

Программа основывается на принципах:

- систематичности (занятия проводятся регулярно),
- доступности (с учетом возрастных особенностей),
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки),
- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха совершить ошибки),
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности),
- творческой деятельности,
- сотрудничества и кооперации (дается возможность работать самостоятельно, в паре и группе),
- взаимодействия с родителями.

3. Отличительные особенности программы:

При разработке Программы в ее содержание были включены элементы гимнастики. Так, любое мероприятие с детьми организуется как игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка.

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 этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия).

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического

развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предусматривает проведение занятий с детьми 4-5 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 3 – 5 лет

- Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях.
- Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь. Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.
- Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности.
- Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения. Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами. В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира.
- Освоили некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие

поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Испытывают удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми. Внимательно вслушиваются в речь и указания взрослого, принимают образец. Следуя вопросам взрослого, рассматривают предметы, игрушки, иллюстрации, слушают комментарии и пояснения взрослого.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Количество детей в группе – до 15; количество групп – до 4. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

5. Режим занятий:

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей младшего дошкольного возраста 3-5 лет – до 20 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Планируемые результаты освоения Программы:

1. У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
2. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
3. Ребенок знает правила выполнения основных асан, и может самостоятельно их практиковать.
4. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.
8. Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы, в виде беседы, выполнения контрольных упражнений, совместных занятий с родителями, открытых занятий.

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

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь Май

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

Группа	Продолжительность мероприятия (занятия)	Периодичность в неделю	Кол-во час. в неделю	Кол-во часов в год
Группа для детей младшего дошкольного возраста 3 – 5 лет	До 20 минут	1 раз в неделю	1	32

Учебно-тематический план:

№	Сроки	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1	Октябрь	«Путешествие по осеннему лесу»	4
2	Ноябрь-декабрь	«Зимушка-зима», «Путешествие в зоосад»	8
3	Январь-февраль	«Новогодние сказки», «Игрушки»	8
4	Март-апрель	«Страна друзей», «Веселые путешественники»	8
5	Май	«Приключения бабочки»	4
		ИТОГО часов:	32

Содержание программы

Тема	Основное содержание	Формы организации
«Путешествие по осеннему лесу»	Мероприятия, направленные на обогащение представлений у детей о сезонных изменениях через сюжетно-игровую композицию, на формирование правильной осанки через упражнения игровой йоги.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Зимушка-зима» «Путешествие в зоосад»	Мероприятия, направленные на развитие осанки, координации движений, владения телом посредством упражнений игровой йоги.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.

«Новогодние сказки», «Игрушки»	Мероприятия, направленные на формирование у детей правильной осанки, понимание значения здорового образа жизни.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Страна друзей», «Веселые путешественники»	Мероприятия, направленные на формирование у детей чувства сострадания, оказание помощи, поддержки, расширение кругозора в познании окружающего мира.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Приключения бабочки»»	Мероприятия, направленные на осознание необходимости ведения здорового образа жизни, выполнения упражнений для поддержания здоровья.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.

Методическое обеспечение программы

□ **Формы, способы, методы и средства реализации**

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения в единый игровой или сказочный сюжет.

□ **Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии**

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность
- восприятие художественной литературы
- двигательная деятельность

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов деятельности.

Мероприятия организуются для детей 3-5 лет.

Учитывается разный уровень потребности детей в двигательной активности; количество и интенсивность упражнений или их видов подбирается с учетом индивидуальных возможностей детей (учитывается самочувствие и желание ребенка; предоставляется возможность творческого самовыражения ребенка по его интересам). Внимание к каждому ребенку, учет его интересов, своевременная коррекция Программы в случае трудности ее выполнения; поощрение усилий ребенка, повышение самооценки и значимости личности ребенка, достижение качества выполнения программы каждым ребенком через его заинтересованность и трудолюбие.

□ Средства, необходимые для реализации Программы

Материально-технические средства:

1. Гигиенические коврики, длиной 1-1,5 метра, шириной 60см., с отметкой у головы.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивная хлопчатобумажная одежда.
4. Нестандартное оборудование:
 - массажные дорожки,
 - мячики массажные, обыкновенные,
 - палки,
 - шишки,
 - шарики для пинг-понга,
 - мешочки с песком,
 - байковые одеяла,
 - кирпичи, кубики
 - болстеры.
5. Карточки- схемы с изображением основных асан, или их последовательности.

Кадровые средства Мероприятия по реализации Программы может проводить педагог дополнительного образования.

Список литературы

□ литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса;

1. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
2. Сивцова А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. – СПб.: СПБАППО, 2008. – 56 с.
3. Айенгар Б.К.С. «Йога. Путь к здоровью». Сыкт: Флинта, 2012.
4. Бокатов А.И. Сергеев С.А. «Детская йога». М: Ника – центр, 2006.
5. Вавилова Е. Н. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: пособие для воспитателя детского сада» М: Просвещение, 1981.
6. Вареник Е.Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М: ТЦ «Сфера» 2009.
7. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» М: Педагогическое общество России, 2005.
8. Долгих Е. «Хатха – йога в детском саду» Елабуга, 2008.
9. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» М: ТЦ «Сфера» 2004.
10. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» М: «Сфера» 2008.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Йога для малышей» на 2025-2026 учебный год для детей 3-5 лет**

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Путешествие по осеннему лесу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Путешествие в зоосад»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Зимушка	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Зимушка	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«Новогодние сказки»,	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«Игрушки»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Страна друзей»,	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Веселые путешественники»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9.	«Приключения бабочки» путешественники»	1	0	1	Праздник
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график

**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Йога для малышей» на 2025-2026 учебный год для детей 3-5 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3-5 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Путешествие по осеннему лесу»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Путешествие в зоосад»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимушка»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Новогодние сказки»,	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Игрушки»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Страна друзей»,	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«Веселые путешественники»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
9.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	1	«Приключения бабочки» путешественники»	Музыкальный зал	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Ф.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Йога для малышей»

Возраст учащихся: 3-5 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ириной Андреевной

Санкт – Петербург
2025 год

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- организовать досуг детей дошкольного возраста, способствовать укреплению их здоровья; - развивать творческие способности дошкольников.
Задачи	Развивающие - 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 - воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость), - воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками, - воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	<i>Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</i> • Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях • Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых. Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния веселое и грустнонастроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям. • Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности. Сформирована соответствующая возрасту координация движений. • Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. • Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения. Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами. В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления. • Освоили некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно»,

	«нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. • Испытывают удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми. Внимательно вслушиваются в речь и указания взрослого, принимают образец. Следуя вопросам взрослого, рассматривают предметы, игрушки, иллюстрации, слушают комментарии и пояснения взрослого.
Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26). - Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Срок реализации рабочей программы	2025 – 2026 учебный год (октябрь 2025 - май 2026 года)
<u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы	1. У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности; 2. У ребенка развита способность в танцевальной импровизации (самостоятельное творческое самовыражение) 3. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; 4. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность 5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; 6. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; 7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

1 год обучения (4 – 5 лет)

Месяц (или квартал)	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)
Октябрь	<u>«Путешествие по осеннему лесу»</u> Игровая гимнастика: «Репка», «Желтая песенка» Пальчиковая гимнастика на мелкую моторику: «Дождик», «Солнышко», «Зайчик», «Орешек» Асаны: Комплекс №1 Дыхательные упражнения «Увидимся» Игры «Репка» Релаксация: «Осенние листья», «Зернышко»	Освоение невербальных форм общения, развитие чувствительности к окружающему миру Развитие мелкой моторики, речи и внимания Профилактика плоскостопия Подготовка мышц к нагрузке, укрепление мышц, снятие мышечного и нервного напряжения Преодоление двигательного автоматизма, улучшение внимания и памяти	Занятие- досуг
Ноябрь- декабрь	<u>«Зимушка-Зима»</u> Игровая гимнастика: «Кот, петух и лиса». Пальчиковая и гимнастика для глаз: «Теремок», «Пирог» Асаны: Комплекс №2 Дыхательная гимнастика: «Сдуваем снежинку» <u>«Путешествие в зоосад»</u> Игровая гимнастика: «В темном лесу избушка есть» Пальчиковая и гимнастика для глаз: «Тише, тише», «Мастера» Асаны: Комплекс №3, Дыхательная гимнастика: «Петушок» Релаксация: «Замедленные движения»	Выработка положительных качеств характера, умение прийти на выручку Развитие речи и тактильной чувствительности Поддержание позвоночника в гибком состоянии Формирование интереса к занятиям, поддержка инициативы, творчества и самостоятельности Снятие мышечного и Эмоционального напряжения	Занятие- досуг

Январь-февраль	<u>«Новогодние сказки»</u> Игровая разминка: «Прогулка», «Блины» Пальчиковая и гимнастика для глаз: «Маятник», «Белка» Асаны: Комплекс №4 Дыхательная гимнастика: «Маятник» Релаксация: «Снежная баба» <u>«Игрушки»</u> Игровая гимнастика: «Козлята», «Строим дом». Пальчиковая и гимнастика для глаз: «Ветер», «Капуста» Асаны: Комплекс №5 Дыхательная гимнастика: «Погладь бочок» Релаксация: «Шалтай Болтай»	Научить отделять главное и важное от второстепенного, уметь радоваться за других Развитие речи, памяти, внимания. Самостоятельное выполнение отдельных упражнений, асан. Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Занятие-досуг
Март-апрель	<u>«Страна Друзей»</u> Игровая гимнастика: «Весело в лесу», «Рукавичка» Пальчиковая и гимнастика для глаз: «Лиса», «Разминаем пальчики» Асаны: Комплекс №6 Дыхательная гимнастика: «Ежик» Релаксация: «Просыпайся глазок» <u>«Веселые путешественники»</u> Игровая гимнастика: «Три мишки», «Труба» Пальчиковая и гимнастика для глаз: «Медведь», «Замок» Асаны: Комплекс №7 Дыхательная гимнастика: «Насос» Релаксация: «Тишина»	Поговорить о дружбе, о хороших качествах характера, о поддержке и умении прощать Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения Удержать интерес к занятиям, меняя его структуру Привлечение детей к сотворчеству Расслабление мышц	Занятие-досуг

Май	<u>«Приключение Бабочки»</u> Игровая гимнастика: «Маша и Медведь», «За грибами» Пальчиковая и гимнастика для глаз: «Оса», «Ладушки» Асаны: Комплекс №8 Дыхательная гимнастика: «Обними меня радуга» Релаксация: «Летний денек»	Беседа о здоровом образе жизни: режиме, питании, физических нагрузках, Поговорить о дружбе, о хороших качествах характера, о поддержке и умении прощать Развитие речи, памяти, внимания и невербальных форм общения Удержать интерес к занятиям, меняя его структуру Привлечение детей к сотворчеству закаливании, массаже, о дозировании нагрузок и умении их снимать Развитие речи, памяти, внимания Формирование правильной осанки Профилактика плоскостопия Раскрепощение внутренней свободы как в движениях так и в речи Принятие пользы ведения здорового образа жизни и необходимости физических нагрузок Умение самостоятельно двигаться в пространстве.	Занятие-Досуг. Открытое занятие
------------	--	---	------------------------------------

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Октябрь Май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Формы работы
IX-X	Знакомство с родителями, пожелания и рекомендации по организации занятий	Беседа Выступление на родительском собрании

XI-XII	«Введение в курс программы йога для детей, цели и задачи»	Тематическая встреча
IV-V	«О пользе выполнения упражнений йоги для укрепления здоровья дошкольника»	Консультация

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия-досуги - 1 раз в неделю. Открытые занятия для родителей и педагогов не менее двух раз в учебном году.	Ребенок самостоятельно находит свой коврик в зале для занятия и самостоятельно ориентируется в зале при проведении игровых разминок, подвижных игр, самостоятельно выполняет самомассаж, и свои любимые асаны во время свободной деятельности.	- игровая деятельность - коммуникативная деятельность - восприятие художественной литературы - двигательная деятельность	Внимание к каждому ребенку, учет его интересов, своевременная коррекция программы в случае трудности ее выполнения; поощрение усилий ребенка, повышение самооценки и значимости личности ребенка, достижение качества выполнения программы каждым ребенком через его заинтересованность и трудолюбие.

3.2. Образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия-досуги)

Группы	Продолжительность одного занятия-досуга	Количество образовательных ситуаций <u>в неделю</u>
Группы для детей младшего дошкольного возраста 3 – 5 лет	До 20 минут	1 раз

3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Атрибуты для подвижных ролевых игр по тематике занятий: коврики, мячи, палочки, кубики, свистульки, колокольчики и т. д.

Тематическая литература, картинки, карточки, музыкальные диски (кассеты), атрибуты, отражающие сезонные изменения природы (листки, снежинки, птички, ягоды и т. д.)

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Айенгар Б.К.С. «Йога. Путь к здоровью». Сыкт: Флинта, 2012.
2. Бокатов А.И. Сергеев С.А. «Детская йога». М:Ника – центр, 2006.
3. Вавилова Е. Н. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: пособие для воспитателя детского сада» М: Просвещение, 1981.
4. Вареник Е.Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М: ТЦ «Сфера» 2009.
5. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» М: Педагогическое общество России, 2005.
6. Долгих Е. «Хатха – йога в детском саду» Елабуга, 2008.
7. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» М: ТЦ «Сфера» 2004.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» М: «Сфера» 2008.
9. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.
10. Сивцова А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. – СПб.: СПбАППО, 2008. – 56 с.
11. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.