

Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района
«Детский сад комбинированного вида «Снегирек» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Снегирек» г. Белоярский)

УТВЕРЖДЕНА
решением Педагогического совета МАДОУ
протокол № 1 от «03» сентября 2019

ПРИНЯТА
приказом МАДОУ
«Детский сад «Снегирек» г. Белоярский»
от «03» сентября 2019 г. № 163

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «Хатха-йога» с детьми 5-6 лет
инструктора по физической культуре
Граниной Светланы Петровны
на 2019-2020 учебный год**

г. Белоярский
2019

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Раздел	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Особенности оздоровительной гимнастики Хатха-йога	
1.5.	Особенности физического развития детей 5-6 лет	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.7.	Оценка индивидуального развития детей	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы по программе дополнительного образования.	7
2.2.	Способы и направления поддержки детской инициативы	8
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников. Основные цели и задачи, план работы	8
2.4.	Особенности реализации программы	8
3.	Организационный раздел	14
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	14
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	14
3.3.	Особенности организации предметно-пространственной среды	15
3.4.	Библиографический список	15

РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа (Далее – Программа) оздоровительной направленности с элементами гимнастики «Хатха-йога», как внутренний образовательный стандарт разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- ✓ Федерального закона РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- ✓ Постановления Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Программа дополнительного образования МАДОУ обеспечивает физическое развитие и оздоровление детей от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению развития (далее образовательные области): – физическому, (п.2.6. ФГОС ДО).

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Программа направлена на:

на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- ✓ двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
- ✓ развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- ✓ а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (выработку гибкости, выносливости: наклоны, повороты в обе стороны, растяжку),
- ✓ формирование начальных представлений о нетрадиционных видах гимнастики, о способах физического развития и самосовершенствования.

- ✓ владение подвижными играми с правилами;
- ✓ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ✓ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи:

Программа ориентирует на достижение общих ключевых целей:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка;

обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

Оздоровительные задачи:

- * охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- * совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- * формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- * ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- * формирование физических двигательных умений и навыков ребенка, в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- * расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- * воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности оздоровительной гимнастики Хатха-йога:

Принципы построения программы:

- **системность** – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- **преемственность** - каждый следующий этап гимнастики базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- **возрастное соответствие** - предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- **деятельностный принцип** - задачи физического развития и оздоровления воспитанников достигаются через игровую деятельность;

- **здоровьесберегающий принцип** - обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

1.4. Особенности оздоровительной гимнастики «Хатха-Йога».

Возраст 5-6 лет у детей – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых качеств.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка дошкольного возраста, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

На современном этапе развития оздоровительных технологий, гимнастика Хатха-йога является частью физической культуры и рассматривается как одно из составляющих основ формирования здорового образа жизни ребенка, с ее помощью закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

В переводе с санскрита ХА означает Солнце, ТХА – Луну, т.е. дословный перевод понятия Хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Само название, подчеркивает главное, к чему должен быть устремлен человек и чего он достигает практикой йоги. Это гармония и равновесие во всем. Хатха– йога – самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

Хатха–йога доступна людям любого возраста и вероисповедания. Она не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому она применима (и приносит пользу) в дошкольном учреждении.

Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, кифоза, астмы и простудных заболеваний. Йоговские упражнения помогают стать им более внимательными на занятиях.

Большинство поз Хатха–йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи, помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают позы и легче их осваивают.

Гибкость позвоночника – основа долголетия. Сохранение гибкости позвоночника обеспечивает активную жизнедеятельность спинного мозга и нервных ответвлений, отходящих от него. Выполнение поз активизирует деятельность желез внутренней секреции, стимулирует иммунную и сердечно - сосудистую системы, способствует работе пищеварительного тракта.

Таким образом, Хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка. В качестве основного метода оздоровления Хатха-йоги используются динамические (виньясы), статические упражнения (асаны), дыхательные упражнения, направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма); упражнения психорегулирующей тренировки, сочетающиеся с релаксацией, концентрацией внимания на «внутренних» ощущениях, смысле и качестве выполняемых упражнений.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги используется в русле физкультурно-оздоровительной работы МАДОУ, обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности, так как она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий.

1.5. Особенности физического развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни движения детей становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемого упражнения, пытаются выяснить, почему следует их проделывать их так, а не иначе. Во время объяснений, ребенок способен мысленно представить движение, его направление, последовательность составных частей. Дети начинают упражняться по собственной инициативе, многократно повторяя, добиваясь выполнения качества движения. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

К **целевым ориентирам** дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения. Самостоятельно выполняет основные культурно – гигиенические процессы, владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. Располагает некоторыми сведениями об организме, назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования.

Планируемые результаты освоения Программы детьми 5-6 лет

У детей:

- проявлен интерес к процессу выполнения основных элементов гимнастики Хатха-йога;
- появляется выразительность движений и умение передавать игровой образ;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с физкультурно-игровым образом;
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению упражнений гимнастики Хатха-йога.

1.7. Оценка индивидуального развития детей

С целью мониторинга достигнутых результатов воспитанников осуществляется педагогическая диагностика физической подготовленности детей, по показателям развития физических качеств авторов И.Б. Едаковой, И.В. Колосовой, А.В. Копытовой, Г.Н. Кузнецова, С.Н. Обуховой, Т.А. Сваталовой, М.Л. Семеновой, Т.А. Тарасовой «Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы дошкольного образования: методические рекомендации».

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

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
---------------------	------------------	-------------------------

Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд 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 вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Содержание психолого-педагогической работы по программе дополнительного образования.

Содержание «Программы дополнительного образования оздоровительной направленности с элементами гимнастики Хатха-йога» МАДОУ «Детский сад «Снегирек» г. Белоярский» основывается на пособии для инструкторов по йоге «Детская оздоровительная йога» (автор Липень А.А.).

Этапы обучения.

На первом этапе: (1 полугодие) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

*В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

В качестве средств оздоровительной гимнастики с использованием элементов Хатха-йоги рассматриваются:

- естественные силы ребенка;
- рациональный двигательный режим жизни;
- физическая активность самих детей;
- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы;
- произведения музыкального сопровождения;
- целенаправленное педагогическое воздействие;
- заинтересованность родителей в оздоровлении и формировании физических качеств детей.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется *статическому поддержанию поз*. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

- ✓ Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.
- ✓ Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.
- ✓ В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.
- ✓ Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.
- ✓ Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.
- ✓ Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- ✓ консультативная помощь.
- ✓ участие в родительских собраниях.
- ✓ проведение дня открытых дверей.
- ✓ проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

2.4. Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 1 учебный год (сентябрь 2019 года - май 2020 года) и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (12 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

Участники занятий:

Дошкольники 5-6 лет, без ограничений по группе здоровья, в количестве – 13 человек.

Структура занятия

I. Вводная часть (5 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 (15 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 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.
4. Гимнастика для глаз.
5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
6. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

III. Заключительная часть (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).

Условия проведения гимнастики:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения - утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- Собственное желание ребенка.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
2. Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному».
3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
4. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
6. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

7. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
8. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. *Отдых перед входением 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.
2. *Мысленная настройка на выполнение позы.* Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. *Вхождение в позу.* Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. *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.
5. *Выход из позы.* Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. *Отдых после выхода из позы.* Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

**Перспективное планирование занятий
«Оздоровительная гимнастика Хатха-йога» детей 5-6 лет»**

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
Ц Е Л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
И.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
П.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта

	- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	- Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	(вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
Ц Е Л ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеренга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности»,	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля»,

		«Все успею сделать?»	«Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
Ц Е Л Ь	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Материально-технические условия МАДОУ обеспечивают реализацию программы дополнительного образования на высоком уровне:

- функционирует спортивный зал

- для организации занятий оздоровительной гимнастики имеются специальные коврики для йоги, массажеры.
- технические средства: телевизоры, музыкальные центры, цифровой фотоаппарат, мультимедийная установка, ноутбуки.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№	наименование	количество
1	Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.- Издательский дом «Нева», 2003	1
2	Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007	1
3	Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993	1
4	Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009	1
5	Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009	1
6	Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. – Сталкер, 2007	

3.3. Основные требования к организации среды

Оборудование спортивного зала МАДОУ соответствует требованиям безопасности, здоровьесбережения и эстетичности. Оборудование соответствует возрастным требованиям, обеспечивает максимальный для дошкольного возраста развивающий эффект.

Пространство спортивного зала организовано в виде разграниченных зон, оснащено развивающим спортивным оборудованием, выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Учебно-тематический план.

Упражнения Хатха-йоги систематизированы в комплексы (№1-№9), которые разучиваются и отрабатываются в течение месяца. Занятия проводятся групповым способом (8 детей), 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц. Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 25 минут.

3.4. Библиографический список.

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. - «Издательство Астрель», 2003
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1986
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1983
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1981
5. Доронова Т.Н. Из детства – в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей. Москва. – «Просвещение», 2002

6. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.- Издательский дом «Нева», 2003
7. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007
8. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993
9. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009
10. . Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
11. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Натальи Правдиной, 2009
12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. – Сталкер, 2007.
13. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – «Просвещение» «ВЛАДОС», 1995.